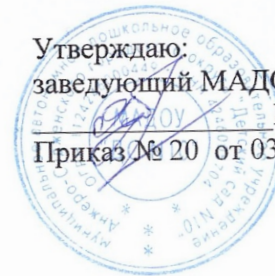


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Детский сад №10»

Утверждаю:
заведующий МАДОУ «ДС №10»
Н.Е. Рубанова
Приказ № 20 от 03.02.2020г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7		
				1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7				
День 1													
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	120	150	10,24	12,8	10,56	13,2	28	35,0	136	170,0	0,7	1
	Чай с сахаром	160	200	0,05	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	46,5	62	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	2,7	3,6	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп рыбный из консервов	160	200	0	0	1,6	2,0	10,64	13,3	96,48	120,6	3,2	44
	Жаркое по-домашнему	170	200	6,8	8,1	9,18	10,8	16,49	19,4	207,14	243,7	4,1	102
	Компот из сухофруктов	150	200	7,95	10,6	0	0	15	20,0	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	0,4	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Печенье	50	60	2,3	2,3	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35
	Молоко кипяченое	170	200	5,1	6,15	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Капуста тушеная с сосиской	180	200	3,9	4,75	9,33	11,2	8,5	10,2	143,75	172,5	16,9	5
	Какао с молоком	190	200	5,0	6,0	2,66	3,2	19,41	23,3	106,08	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	2,7	3,6	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 1 день:				50,0	62,7	50,3	52,32	250,2	256,6	1570,4	1 575,7	123,12	
День 2													
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	160	200	4,37	6,08	5,0	7,0	19,94	27,7	138,16	191,9	0,38	26
	Кофейный напиток с молоком	150	180	5	6,0	2,1	2,6	10,58	12,7	71,25	85,5	0,57	21
	Бутерброд с маслом	40	45	2,4	2,8	5,6	6,4	17,42	19,6	133,3	150	0	27
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	170	220	1,8	2,25	4,4	5,5	10,16	12,7	80	100,0	12,0	12
	Котлета рыбная паровая	50	70	1,8	2,25	2,3	2,9	5,84	7,3	84	105,0	0,84	85
	Соус молочный	30	50	6,1	12,2	2,6	5,2	3,5	7,0	41,9	83,8	0,32	39
	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	1,6	2,0	4,9	6,2	28,48	35,6	187,52	234,4	0	43
	кисель	150	180	6,9	7,4	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	0,4	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Булочка «Гребешок»	50	70	1,80	2,3	8,8	11,3	31,58	40,2	229,4	292,0	0,22	54
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	7,3	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Омлет с запеченным картофелем	180	210	3,16	4,75	14,6	22,0	10,86	16,3	204,4	306,6	11,5	64
	Чай с молоком	190	200	7,95	10,6	1,0	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	1,4	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 2 день:				59,1	65,2	60,4	76,75	378,7	412,9	2050,2	2650,1	161,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1-3	3-7		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7				
День 3													
Завтрак:	Пудинг творожно - рисовый	120	150	7,2	9,1	5,9	7,4	39,8	49,8	242,4	303,0	0,075	100
	Чай с сахаром	150	200	0,05	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	46,5	62	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп с клецками	180	200	4,8	6,0	1,7	2,15	16,8	21,1	114,2	142,8	5,3	3
	Голубцы ленивые	90	130	5,8	7,3	5,8	7,3	7,4	9,3	106,5	133,2	23,1	9
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,54	0,9	1,74	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Икра свекольная	60	90	1,6	2,3	3,2	4,6	8,6	12,3	70,0	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	10,6	0	0	15	20	25,2	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	0,4	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Вафли	20	50	1,0	2,15	6,55	13,1	32,8	32,8	123,7	247,5	0	20
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	2,7	3,4	2,8	3,6	9,9	12,4	75,2	94,0	0,4	99
	Какао с молоком	180	190	3,0	3,6	2,6	3,2	19,4	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 3 день:				38,2	47,11	36,7	48,95	243,2	279,5	1589,3	1669,7	150,5	
День 4													
Завтрак:	Омлет с сосиской	80	100	10,2	12,8	11,0	13,8	3,12	3,9	148,0	185,1	0,2	40
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Бутерброд с маслом	40	45	2,8	3,2	5,6	6,4	17,4	19,6	133,3	150	0	27
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	220	1,4	1,8	3,6	4,4	11,2	13,8	80,1	98,0	5,4	13
	Рыба по- домашнему	70	80	7,5	8,6	1,6	1,9	1,8	2,1	51,7	59,2	0,5	82
	Пюре картофельное	110	150	2,08	2,6	2,9	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Булка «Плюшка»	55	70	4,3	5,5	3,0	3,9	27,4	34,9	155,8	198,33	0,007	59
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Кулеш пшеничный	180	210	15,7	21,0	114	152,0	3,5	4,77	585,8	781,1	0,57	51
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 4 день:				52,1	58,8	189,4	194,9	179,4	186,47	1962,2	2043,8	122,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7		
				1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7				
День 5													
Завтрак:	Сырники с морковью	120	150	12,08	15,1	8,7	10,9	10,8	13,6	170,8	213,6	0,48	32
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Щи на к/б со сметаной	200	250	1,12	1,4	2,08	2,6	5,9	7,4	43,2	54,0	9,87	16
	Плов с курицей	160	200	16	20	14,8	18,5	26,8	33,5	304	380	0,52	86
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Пряник	50	60	4,7	4,7	3,7	3,7	60,0	60,0	292,8	292,8	0	72
	Какао с молоком	150	190	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	126,6	127,3	0,57	23
Ужин:	Каша манная	190	220	5,7	7,7	4,6	6,6	35,9	37,9	240,5	242,5	1,5	8
	Кисель	180	190	6,9	7,4	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6		104,8	0	45
Итого за 5 день:				48,5	53,57	45,6	51,86	450,6	457,7	2530,7	2537,9	198,5	
День 6													
Завтрак:	Картофель запеченный в масле с сосиской	150	180	3,0	3,7	5,0	6,1	4,3	5,2	106	127,2	2,2	75\103
	Чай с сахарам	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп гороховый	180	200	5,7	7,15	0,48	0,6	16,1	20,15	101,8	127,3	5,3	37
	Зразы из говядины	90	120	11,4	13,7	10,5	12,6	11,6	14,0	155	186,0		60
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,5	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Икра морковная	60	90	1,6	2,3	3,2	4,6	8,6	12,3	70	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	7,94	0,4	10,6	0	15	20	25,2	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	0,32	2,3	0,24	0,3	11,84	14,8	57,12	71,4	0	46
Полдник:	Вафли	20	50	2,15	2,15	13,1	13,1	32,8	32,8		247,5	0	20
	Кофейный напиток с молоком	180	200		2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
Ужин:	Каша кукурузная молочная	180	220	5,58	6,2	6,7	7,5	33,3	37,0	216	240,0	1,3	95
	Кисель	180	190	6,9	7,4	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 6 день:				43,0	45,12	48,4	50,72	407,25	410,45	2280,5	2288,5	201,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры	
				Б		Ж		У		1-3	3-7			
День 9		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			1-3	3-7	
Завтрак:	Омлет с морковью	90	120	6,0	9,1	9,0	13,5	3,0	4,5	117,4	176,1	0,9	66	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Бутерброд с повидлом	40	55	2,0	2,2	3,2	3,5	24,0	26,2	134,1	146,3	0,43	56	
2 Завтрак:	Сок	100	100	3,0	3,0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп картофельный с рисом	180	200	1,8	2,5	3,0	4,8	12,2	15,0	61,9	103,2	8,2	201	
	Фрикадельки мясные	50	70	5,8	9,7	6,9	9,8	5,3	8,9	98,4	164,0	0,5	74	
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,54	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61	
	Капуста тушеная	100	120	2,9	3,5	5,5	6,6	14,1	17,0	118,5	142,2	29,4	94	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	13,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Печенье	40	50	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35	
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92	
Ужин:	Картофельные оладьи с сыром	150	180	7,8	9,4	22,4	34,9	12,2	13,0	137,0	164,5	3,0	84	
	Соус молочный	40	50	0,12	2,0	3,1	5,2	4,2	7,0	50,2	83,8	0,32	39	
	Кисель	180	190	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 9 день:						31,5	42,07	43,4	57,87	312,6	416,9	1757,3	2343,1	229,74
День 10														
Завтрак:	Вареники ленивые	100	120	10,6	12,8	9,8	11,6	16,6	20,0	235,0	282,0	0,24	36	
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	2,9	30,4	50,7	0,16	31	
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	180	220	1,44	1,8	3,5	4,4	9,4	10,0	70,4	88,0	6,4	62	
	Рыба по-домашнему	70	80	7,5	8,6	1,6	1,9	1,8	2,1	51,8	59,2	0,5	82	
	Пюре картофельное	110	150	2,0	2,6	2,1	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Пряник	50	70	2,3	4,7	1,8	3,7	30,0	60,0	146,4	292,8	0	72	
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Кулеш рисовый	190	220	5,4	6,0	8,9	9,9	28,1	31,3	215,3	239,3	0,9	97	
	Какао с молоком	180	190	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 10 день:						41,5	55,39	36,4	48,55	101,5	208,7	1305,3	1740,4	124,53
Итого за десять дней:						54,8	56,26	95,7	108,3	190,2	230,7	1775,0	1833,4	158,9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры	
				Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7			
				1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7					
День 11														
Завтрак:	Макароны запеченные с сосиской	120	150	5,44	6,8	5,36	6,7	22,8	28,6	162,5	203,2	0,03	98	
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Суп рыбный из консервов	180	200	0	0	1,6	2,0	10,64	13,3	96,48	120,6	3,2	44	
	Котлета «Здоровье»	50	70	9,3	12,7	5,6	9,8	4,3	5,9	124,6	170,0	0,46	76	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	5,9	7,4	4,9	6,2	28,4	35,6	187,5	234,4	0	43	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15,0	20	54	72	50,2	22	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Печенье	40	50	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35	
	Молоко кипяченое	160	200	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17	
Ужин:	Омлет натуральный с сыром	150	210	8,7	11,7	10,1	13,5	2,3	4,8	140,4	187,3	0,27	106	
	Какао с молоком	190	200	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 11 день:						54,37	57,56	37,2	40,82	187,5	191,8	1287,2	1329,3	117,11
День 12														
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	160	200	4,3	6,08	5,0	7,03	19,9	27,7	138,1	191,9	0,38	26	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21	
	Бутерброд с маслом	34	46	2,3	3,2	4,7	6,4	14,4	19,6	110,8	150	0	27	
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29	
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	160	200	1,8	2,25	4,4	5,5	0,1	12,7	80,0	100,0	12,0	12	
	Рыба запеченная в яйце	70	80	10,0	11,5	6,3	7,2	6,3	7,2	122,5	140,0	15,6	83	
	Пюре картофельное	100	130	2,0	2,6	2,1	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6	
	Кисель	170	180	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52	
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46	
Полдник:	Булка «К чаю »	50	75	9,2	9,8	3,0	3,5	36,5	38,4	210,0	220,0	2,4	110	
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20	
Ужин:	Кулеш пшеничный	190	220	15,75	21,0	114,0	152,0	3,5	4,77	585,7	781,1	0,57	51	
	Какао с молоком	180	200	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45	
Итого за 12 день:						53,3	64,63	53,8	73,93	267,9	316,27	1707,8	2086,9	170,63

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7		
				1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7				
<i>День 13</i>													
Завтрак:	Запеканка из творога	120	150	18,6	23,3	14,4	18,0	20,5	25,7	296,4	370,5	0,4	38
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп с клецками	200	250	4,8	6,0	1,7	2,15	16,8	21,1	114,2	142,8	5,3	3
	Оладьи из печени	70	80	12,3	14,1	8,5	9,8	8,2	9,4	160,1	183,0	8,6	77
	Икра свекольная	70	100	1,6	2,3	3,2	4,6	86,1	12,3	70,1	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Пирожок с повидлом	50	70	4,32	5,4	6,32	7,9	188,0	23,5	159,4	199,3	1,0	55
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Яблоко	60	80	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Каша манная	180	210	5,7	7,7	4,95	6,6	28,4	37,9	181,8	242,5	1,5	8
	Какао с молоком	190	200	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 13 день:				58,05	62,9	51,31	57,25	252,5	313,6	1674,4	2090,5	139,56	
<i>День 14</i>													
Завтрак:	Макаронны запеченные с яйцом	150	200	3,3	4,5	3,2	4,4	13,5	14,8	89,4	119,3	0,21	81
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Щи на к/б со сметаной	180	200	1,12	1,4	2,08	2,6	5,9	7,4	43,2	54,0	9,87	16
	Жаркое по-домашнему с м/г	170	200	9,1	10,6	9,2	10,8	16,5	19,4	207,1	243,7	4,1	11
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Печенье	40	60	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141,0	141,0	0	35
	Молоко кипяченое	170	190	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Каша «Дружба»	180	220	4,7	6,3	7,5	10,1	19,7	26,3	167,3	223,1	0,9	42
	Чай с молоком	180	190	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итого за 14 день:				48,0	52,2	44,5	50,2	244,3	279,6	1617,9	1828,3	129,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7		
<i>День 15</i>		1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7		
Завтрак:	Сырники с морковью	110	120	12,0	15,1	8,7	10,9	10,8	13,6	170,8	213,6	0,48	32
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,7	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31
	Чай с молоком	150	200	1,052	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп свекольный на к/б со сметаной	180	220	1,44	1,8	3,5	4,4	11,04	13,8	73,6	92,0	5,4	14
	Плов с курицей	160	200	17,7	20,0	16,3	18,4	29,6	33,4	337,7	380,0	0,52	86
	Кисель	170	180	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Пряник	40	50	4,7	4,7	3,7	3,7	60,0	60,0	292,8	292,8	0	72
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Яблоко	70	80	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Суп молочный с макарон/изд.	200	230	2,72	3,4	2,88	3,6	9,9	12,4	75,2	94,0	0,4	99
	Какао с молоком	180	190	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 15 день:				50,09	62,4	44,9	54,0	289,3	342,7	1708,1	2197,2	143,36	
День 16													
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,9	7,4	4,9	6,2	28,4	35,6	187,5	234,4	0	43
	Сосиска		50		2,7		5,9		0,1		65,0	0	103
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп с клецками	180	200	4,8	6,0	1,72	2,15	16,8	21,12	114,2	142,8	5,3	3
	Ежики мясные	50	70	8,9	12,5	7,7	10,8	3,4	4,8	120,6	168,9	0,96	47
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,5	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Капуста тушеная	100	120	2,9	3,5	5,5	6,6	14,1	17,0	426,6	142,2	29,4	94
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Бутерброд с повидлом	40	60	0,1	2,2	2,5	3,5	19,0	26,2	106,4	146,3	0,43	56
	Молоко кипяченое	160	190	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
Ужин:	Омлет с морковью	180	210	6,0	9,1	9,0	13,5	3,0	4,5	117,4	176,1	0,9	66
	Какао с молоком	190	200	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 16 день:				52,13	60,87	51,4	60,22	190,5	244,4	1590,1	1716,6	151,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7		
				1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7				
День 17													
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	160	200	5,5	6,2	6,7	7,5	33,3	37,0	216,0	240,0	1,3	95
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21
	Бутерброд с сыром	40	60	5,9	8,9	4,6	7,0	13,9	20,9	118,2	177,4	0,2	28
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	180	200	1,44	1,8	44,0	4,4	9,4	11,8	70,4	88,0	6,4	62
	Котлета рыбная	50	70	9,7	12,2	2,3	2,9	5,8	7,3	84,0	105,0	0,84	85
	Соус молочный	30	50	0,12	2,0	3,1	5,2	4,2	7,0	50,2	83,8	0,32	39
	Макароны отварные	100	120	4,7	5,2	3,3	3,7	312,1	340,5	171,8	187,5	0	68
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Булка «Плюшка»	50	70	3,6	4,3	1,8	2,2	33,1	38,7	165,0	192,5	0,05	27
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Яблоко	50	80	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Картофель запеченный с маслом	180	220	1,6	2,0	2,6	3,2	4,3	5,2	79,3	95,2	2,2	75
	Молоко кипяченое	170	190	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 17 день:				50,3	56,51	57,0	65,57	257,9	184,6	1722,3	1885,4	125,3	
День 18													
Завтрак:	Пудинг творожно - пшеничный	120	150	7,2	9,1	5,9	7,4	39,8	49,8	242,4	303,0	0,07	100
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
2 Завтрак:	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29
Обед:	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	220	1,47	1,8	3,6	4,4	11,2	13,8	80,1	98,0	5,4	13
	Голубцы ленивые	100	130	5,8	7,3	5,8	7,3	7,4	9,3	106,5	133,2	23,1	9
	Соус томатный	30	50	0,2	0,36	0,5	0,9	1,7	2,9	12,7	21,3	0,6	61
	Икра морковная	50	80	1,6	2,3	3,2	4,6	8,6	12,3	70	100,1	6,7	10
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46
Полдник:	Пирог открытый	50	70	3,6	4,3	1,8	2,2	33,2	38,7	165,0	192,5	0,05	91
	Молоко кипяченое	150	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17
	Яблоко	50	70	0,6	0,6	0,6	0,6	15,2	15,2	70,0	70,0	0,2	30
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	200	210	23,6	35,4	6,1	9,2	3,8	5,8	164,4	246,6	2,0	37
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45
Итог за 18 день:				62,3	78,9	57,2	59,7	257,3	282,9	1758,6	1821,3	151,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Вит «С»	№ рецептуры		
		1 - 3	3 - 7	Б		Ж		У		1 - 3	3 - 7				
				1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7						
<i>День 19</i>															
<i>Завтрак:</i>	Кулеш пшеничный	150	200	15,7	21,0	114,0	152,0	3,5	4,7	585,8	781,1	0,57	51		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,1	2,6	10,5	12,7	71,2	85,5	0,57	21		
	Бутерброд с маслом	34	46	2,3	3,2	4,7	6,4	14,4	19,6	110,8	150	0	27		
<i>2 Завтрак:</i>	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	27		
<i>Обед:</i>	Суп с макаронными изделиями	180	200	1,44	1,8	0,96	1,2	9,76	12,2	51,2	64,0	2,4	48		
	Запеканка из печени с рисом	150	180	16,7	22,3	6,6	8,87	18,4	24,6	200,7	267,6	10,4	88		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22		
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46		
<i>Полдник:</i>	Гренки сливочные	50	70	0,64	8,0	6,1	7,7	21,6	27,0	174,0	217,6	0,045	57		
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	46,5	62,0	0,2	20		
<i>Ужин:</i>	Овощное рагу	190	210	4,2	5,0	5,5	6,7	16,0	19,2	57,0	68,4	11,2	7		
	Какао с молоком	180	200	3,0	3,6	2,7	3,2	22,7	23,3	106,0	127,3	0,57	23		
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45		
<i>Итог за 19 день:</i>						54,2	64,8	60,1	78,5	250,3	275,6	1890,5	2071,7	139,1	
<i>День 20</i>															
<i>Завтрак:</i>	Запеканка из творога	120	150	183,6	23,3	14,4	18,0	20,5	25,7	296,4	370,5	0,4	38		
	Соус молочный сладкий	30	50	0,58	0,97	1,35	2,26	3,9	6,6	30,4	50,7	0,16	31		
	Чай с сахаром	160	200	0,05	0,06	1,0	0,02	1,4	9,2	46,5	38,6	0,02	92		
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45		
<i>2 Завтрак:</i>	Сок	100	100	0	0	0	0	15,7	15,7	0	0	63,0	29		
<i>Обед:</i>	Суп гороховый со сметаной	180	200	5,7	7,15	2,48	3,6	16,1	20,15	101,8	127,3	5,3	37		
	Рыба по- домашнему	70	80	7,5	8,6	1,6	1,9	1,8	2,1	51,8	59,2	0,5	38		
	Пюре картофельное	100	130	2,08	2,6	2,9	3,7	5,1	6,4	79,2	99,1	2,5	6		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0	0	15	20	54	72	50,2	22		
	Хлеб ржаной	40	50	1,8	2,3	0,24	0,3	11,8	14,8	57,1	71,4	0	46		
<i>Полдник:</i>	Пряник	40	60	4,7	4,7	3,7	3,7	60,0	60,0	292,8	292,8	0	72		
	Молоко кипяченое	160	180	6,08	4,75	3,9	4,75	6,66	8,0	83,91	100,7	0	17		
<i>Ужин:</i>	Кулеш рисовый	200	220	5,49	6,0	8,9	9,9	28,1	31,3	215,3	239,3	0,2	97		
	Кисель	170	190	0	0	0	0	162,9	172,5	719,6	762	72	52		
	Хлеб пшеничный	30	40	1,05	3,0	0,9	1,2	15,45	20,6	78,6	104,8	0	45		
<i>Итог за 20-й день:</i>						60,3	64,2	63,2	67,5	198,2	213,6	2150,6	2493,2	194,0	
<i>Итог за десять дней:</i>						51,4	56,1	96,3	112,2	191,0	202,5	1700,3	1800,6	146,1	
<i>Итог за 20-ть дней:</i>						53,1	56,1	96,1	110,0	190,5	216,6	1737,6	1817,0		
						15,2%	15,4%	27,6%	30,2%	54,8%	59,6%				

