

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23

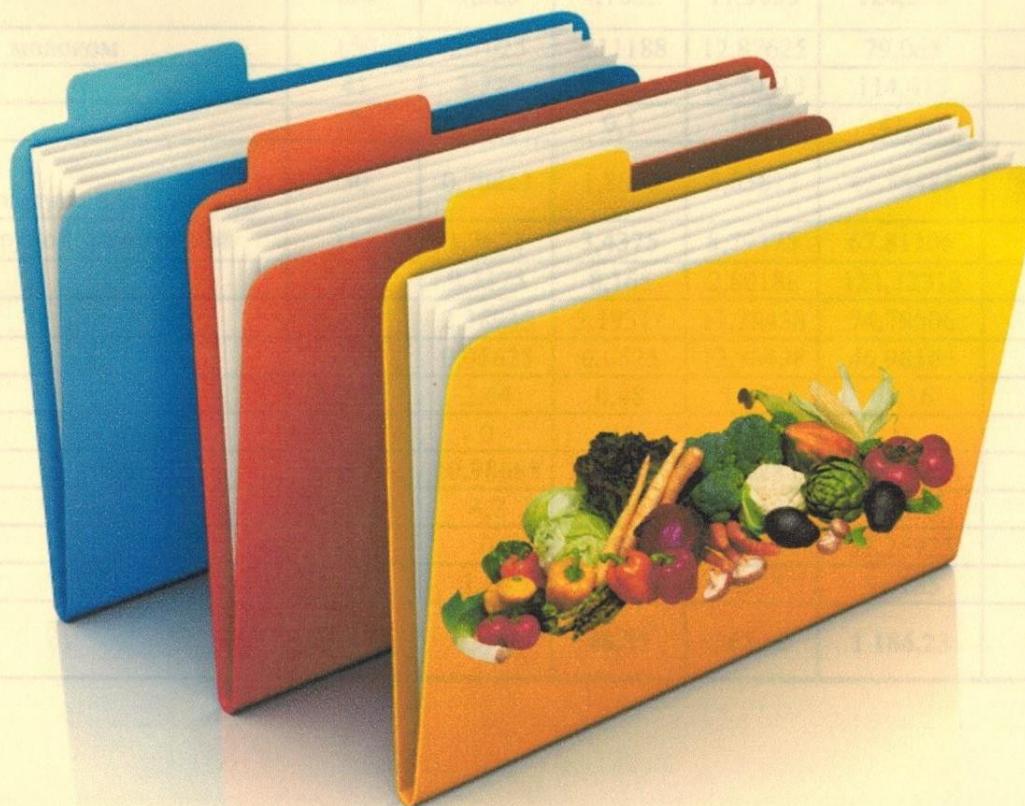
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,
 тел: (343)366-81-35(34), e-mail: mbdou2366@mail.ru

Утверждено:

Детский сад № 23

С.В. Романова

ЯСЛИ



Приемы пищи	Наименование блюда	Заста	Приготовленные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Мг ретинола
Завтрак	Каша молочная с маслом	150	4,263	4,7035	17,3835	124,543	0,3	7,127
	Сливочный							
	Каша молочная с маслом							
	Батон с маслом							
10 ч.	Сок 0,2 мл							
	Салат из свеклы, моркови							
	Суп крестьянский с капустой							
	Котлета из говядины							
Обед	Капуста тушеная							
	Компот из яблок							
	Хлеб ржаной							
	Чай							
Полдник	Сырники из творога							
	Сметана							
	Чай с сахаром							
	Хлеб белый							
Итого за 1 день								

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,263	4,7035	17,3835	124,533	0,3	7.127
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.067
	Батон с маслом	41	2,725	6	18,70313	114,417	0	7.035/10
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/масла	30	0,70813	1,8825	5,85813	42,55481	1	4.27/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,3625	3,4375	8,79375	67,81106	4,8	7.31/2/3
	Котлета из говядины	60	9,3125	8,165	2,80188	121,12313	0,13	7.н163
	Капуста тушеная	120	2,38938	3,19313	11,78438	74,79506	25,01	7.н76с
	Компот из яблок	150	0,05625	0,0525	12,50438	46,98169	1,95	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Сырники из творога	80	10,98688	13,30875	16,28	229,19794	0,1	4.6/5
	Биойогурт	150	4,2	4,8	16,95	114,75	2	7.270/1/5
	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
Итого за 1 день		1 760,00	42,39	48,37	167,13	1 186,23	45,69	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	6	1,435	1,47944	0	17,424	0,04	7.435/4
	Батон	35	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-9
	Чай с лимоном	150	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,6	7.022-3
	Омлет натуральный	110	8,64556	11,07111	2,77722	146,17	0,11	7.н038/3
10 ч.	Апельсин	130	0,81889	0,18222	9,37278	32,76	13	7.210
Обед	Салат из припуш.моркови,яблоко с р/м	30	0,33842	2,04263	3,87684	29,12305	12	7.13/1/3
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,515	4,83667	7,165	84,6995	4	7.н068-1
	Тефтели рыбные	60	9,15111	2,54	3,94111	89,2065	0,3	7.149с-1
	Картофельное пюре	120	2,375	3,01111	17,54222	102,132	0,9	7.64с
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Напиток из шиповника	150	0,28778	0	15,81222	58,833	66,8	7.063
Полдник	Каша из овс.хлопьев на молоке с м/сл.	120	4,08389	5,46722	17,52722	122,94	0,4	7.н123с4
	Йогурт питьевой	135	6,73944	4,31333	11,45667	103,105	1,8	7.270/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Печенье	10	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.208
Итого за 2 день		1 264,00	56,56	37,13	152,98	1 047,67	99,95	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом	150	3,525	4,16278	18,32611	117,646	0,4	7.162/1
	Какао с молоком	150	2,33278	2,40667	12,80722	77,886	0,4	7.285
	Батон с маслом , сыром	50	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.357/6
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из помидоров	30	0,33692	1,56	1,53	18,78508	6,75	7.288/3
	Уха рыбацкая	150	5,12111	1,74333	8,27778	74,437	4	7.30/2/3
	Котлета из говядины	60	9,31222	8,165	2,80222	121,1265	0,13	7.н163
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	4,58167	5,55	28,41444	159,5225	0,73	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	150	0,36667	0,02	13,26611	52,0335	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Лапшевник с творогом	80	9,62778	12,005	9,74778	185,9225	0,08	7.н121/2
	Ацидофилин	140	3,92	3,5	5,6	63	1,82	7.40/1/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Сгущеное молоко	15	1,10588	1,30561	8,60158	44,23579	0,12	7.004
Итого за 3 день		1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	62,13	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	40	2,72	5,175	18,695	107,685	0	7.035/9
	Пудинг творожный с изюмом	100	12,3235	14,962	12,709	234,6687	1,3	7.н140с/5
	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Повидло	15	0,0605	0	9,979	33,975	10	7.185
10 ч.	Яблоко	100	0,352	0,352	10,384	35,64	10	7.346
Обед	Салат из огурцов	30	0,3	1,03846	1,3	12,55223	2,7	7.065
	Суп овощной на к/б., со сметаной	150	0,937	2,282	4,9445	41,24655	5,1	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	14,7075	4,112	22,4125	177,4296	3,69	7.н070-2
	Компот из с/фр.	150	0,3665	0,02	13,266	52,0335	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Морковь, тушеная с курагой	60	1,0555	0,77	12,3605	51,219	1,26	7.194
	Пирожок с капустой	60	3,7795	5,1815	18,781	133,7841	0,97	7.206с/1
	Снежок	130	3,3695	4,147	14,1265	96,8112	1,69	7.268
Итого за 4 день		1 208,00	42,61	38,52	164,53	1 075,46	74,31	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом, сыром	50	4,40947	9,37579	18,71947	148,22289	0,1	7.357/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.067
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,55526	4,48632	11,32053	95,89453	0,3	7.н132
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	30	0,22579	0,02632	0,68263	3,51	1,5	7.367
	Суп-пюре из разных овощей	150	2,27737	4,72895	10,42368	89,58932	4,7	7.27/2/4
	Котлета из говядины	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,03437	0,1	7.н163
	Рагу из овощей	100	1,57	2,52368	10,87158	66,61705	7,1	7.18/3 /3
	Компот из изюма	150	0,16898	0	17,46842	64,512	0	7.078
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Гренки	10	0,85737	0,09526	5,47105	24,948	0	7.34/2/3
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Кефир	135	3,77421	4,31316	5,52632	67,93389	1,75	7.271/1
	Каша кукурузная молочная с маслом слив	120	3,28579	3,86316	17,30632	112,959	0,4	7.4/4/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015
Итого за 5 день		1 681,00	36,46	40,96	163,98	1 075,12	26,35	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	150	4,41368	5,91737	16,39579	125,793	0,4	7.037
	Батон с маслом слив	40	2,72053	5,17526	18,69526	107,685	0	7.035/9
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.картоф,лука,сол.огурца с р/м	30	0,43947	1,82737	3,40947	31,09974	1,4	7.31/1/3
	Суп карт. с макаронными изд. на м/б	150	1,59263	2,62789	12,35632	76,28637	1,8	7.060
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	15,15632	13,00368	12,99263	170,01332	3	7.н243
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Компот из сухофруктов	150	0,36684	0,02	13,26579	52,08442	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
	Пудинг из творога с морковью	80	8,72789	12,08632	14,66053	199,59442	0,48	7.18/5/8
	Кефир	135	3,77421	4,31316	5,52632	67,93389	1,75	7.271/1
	Сгущеное молоко	15	1,10592	1,3056	8,60158	44,23304	0,12	7.004
Итого за 6 день		1 238,00	44,68	49,10	153,12	1 091,62	56,95	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Сыр	6	1,435	1,4795	0	17,424	0,04	7.435/4
	Батон	35	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-9
	Суфле творожное	110	14,878	17,871	12,6655	273,096	2,2	7.н166
	Повидло	15	0,0605	0	9,979	45,60395	10	7.185
10 ч.	Банан	130	1,365	0,091	19,838	72,891	13	7.129
Обед	Салат из отв. карт, морк, лука, сол. огурца с р/м.	30	0,42409	4,01409	3,30364	50,37341	1,3	7.30/1/3
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,074	6,1125	10,4055	110,655	4,1	7.102
	Биточки рыбные	60	11,419	4,693	5,401	107,3052	0,4	7.355
	Рис припущенный с овощами	120	3,189	5,7585	25,4295	155,63925	1,59	7.179/1
	Компот из кураги	150	0,44	0	15,387	56,475	37,6	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Каша манная мол. с маслом слив.	120	3,3845	4,2135	13,794	102,141	0,2	7.н066-3
	Йогурт питьевой	135	6,739	4,313	11,4565	103,122	1,8	7.270/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Печенье	10	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.208
Итого за 7 день		1 279,00	55,92	50,73	187,08	1 339,57	72,23	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная со слив. маслом	150	3,95722	4,92444	16,45556	124,029	0,3	7.н119с
	Какао с молоком	150	2,33278	2,40667	12,80722	77,886	0,4	7.285
	Батон с маслом, сыром	50	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.357/6
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из морской капусты с р/м	30	0,36278	5,22667	3,59278	56,1975	0,5	7.415
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,94333	3,19444	11,97889	81,0775	3,6	7.255
	Суфле из мяса говядины	60	14,72611	14,25833	1,81611	194,5075	0	7.26/8/2
	Свекла, тушеная со сметаной	120	2,025	2,97278	13,99167	76,608	4,6	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	150	0,36667	0,02	13,26611	52,0335	37,6	7.115/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Гренки	10	0,8575	0,095	5,471	24,948	0	7.34/2/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Ацидофилин	140	3,92	3,5	5,6	63	1,86	7.40/1/5
	Картофель и овощи тушеные в соусе	60	1,22556	2,87833	8,75667	63,3605	5,65	7.146
	Пирожок с яблоком	60	3,19889	4,21222	17,33611	117,58	0,5	7.085/1
Итого за 8 день		1 676,00	42,47	53,64	156,61	1 186,08	65,11	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,64563	11,07063	2,7775	145,64588	0,11	7.н038/3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.067
	Батон с маслом слив.	40	2,72	5,175	18,695	107,685	0	7.035/9
10 ч.	Яблоко	120	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	7.008
Обед	Салат из св.помидор и огурцов с р/м	40	0,3613	1,05087	1,75478	14,64104	6,7	7.130/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,575	2,3975	10,15688	64,36181	6,3	7.н246-1
	Картофельное пюре с морковью	120	2,315	2,92938	16,8	97,27594	6,55	7.66с
	Гуляш из мяса куры	80	16,355	3,10375	2,15	99,3285	0	7.н190-1с
	Напиток из шиповника	150	0,2875	0	15,81188	58,833	66,8	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Снежок	130	3,36938	4,1475	14,12625	96,82988	1,69	7.268
	Каша рисовая молочная со сливоч.маслом	100	2,65063	3,6825	11,33	84,41044	0,3	7.н162-4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015
Итого за 9 день		1 268,00	45,22	37,27	159,35	1 050,46	100,85	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	6	1,435	1,47938	0	17,424	0,04	7.435/4
	Батон	35	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-9
	Каша гречневая мол. со слив. маслом	150	5,11313	5,7825	21,6575	144,46125	0,3	7.н080-1
	Чай с лимоном	150	0,03375	0,00375	11,07625	42,12	0,6	7.022-3
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,1	10	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	30	0,22563	0,02625	0,6825	3,51	1,5	7.367
	Щи с мясом со сметаной	150	4,29625	4,81563	5,48063	78,65888	8,1	7.н137
	Тефтели рыбные	60	9,185	2,56875	3,9425	89,58206	0,3	7.149с-1
	Рагу из овощей	130	2,04063	3,28063	14,13438	86,79713	9,2	7.18/3/2
	Компот из с/фр.	150	0,36688	0,02	13,26625	52,0335	37,6	7.115/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Полдник	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.307-2
	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	2,37	2,98875	7,54438	63,67106	0,2	7.н132/4
	Кефир	135	3,77375	4,31313	5,52625	67,9455	1,75	7.271/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
Итого за 10 день		1 304,00	38,22	28,44	175,15	1 015,17	69,59	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Батон с маслом слив	40	2,72067	5,17533	18,69533	107,685	0	7.035/9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10267	2,112	12,87667	79,179	0,4	7.067
	Каша ячневая молочная с м/сл.	150	3,85867	5,052	15,73267	120,789	0,3	7.н043
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	40	0,57933	1,354	4,30933	27,6366	1,92	7.143
	Суп гороховый	150	2,92667	2,60667	11,766	78,2868	14,07	7.н086/2
	Азу	180	11,96467	11,586	18,81267	221,9988	18,71	7.152
	Компот из яблок	150	0,056	0,05267	12,50467	46,98	1,95	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.144
	Кефир	135	3,774	4,31333	5,526	67,9392	1,75	7.271/1
	Запеканка из творога с рисом	80	9,96667	14,904	14,03867	205,9104	0,13	7.14/5/6
	Сгущеное молоко	15	1,1059	1,30558	8,6016	44,23385	0,12	7.004
Итого за 11 день		1 760,00	43,34	49,18	157,20	1 138,38	49,35	

День 12								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	6	1,43524	1,47952	0	17,49943	0,04	7.435/4
	Батон	35	2,69524	1,05	18,65524	74,025	0	7.189-9
	Чай с лимоном	150	0,03381	0,00333	11,07667	42,12	0,6	7.022-3
	Омлет натуральный	110	8,53143	10,97429	2,77095	144,71743	0,11	7.н038/3
10 ч.	Апельсин	130	0,81905	0,1819	9,37286	32,76	13	7.210
Обед	Салат из отв.картоф.с зел.горошком, р/м	30	1,00917	3,0475	3,48875	44,94	1,9	4.32/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,51429	4,83524	7,16524	84,90857	4	7.н068-1
	Тефтели рыбные	60	9,11286	2,5081	3,93905	88,755	0,3	7.149с-1
	Картофельное пюре	120	2,37524	3,01143	17,54286	102,132	0,9	7.64с
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	150	0,36667	0,02	13,26619	52,07957	37,6	7.115/1
Полдник	Каша гречневая мол.с маслом слив.	120	4,09048	4,62571	17,32667	115,33029	0,2	7.н080-5
	Йогурт питьевой	135	6,73905	4,31286	11,45667	103,09286	1,8	7.270/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13524	7,51524	31,185	0	7.144
	Печенье	10	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.208
Итого за 12 день		1 264,00	56,56	37,19	147,98	1 039,93	60,45	

День 13								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с	150	2,46316	3,66579	14,32789	97,74947	1,29	7.н091/1
	Какао с молоком	150	2,33316	2,40684	12,80684	77,886	0,4	7.285
	Батон с маслом , сыром	50	4,40947	9,37579	18,71947	148,22289	0,1	7.357/6
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из помидоров	30	0,337	1,56	1,53	18,4707	6,75	7.288/3
	Уха рыбацкая	150	5,12053	1,74316	8,27737	74,43805	4	7.30/2/3
	Котлета из говядины	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,03437	0,13	7.н163
	Морковь тушеная	130	1,81105	5,99053	13,60789	106,27674	2,2	7.10/3/2
	Компот из с/фр.	150	0,36684	0,02	13,26579	52,08442	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Запеканка из творога с картофелем	80	9,00842	13,50316	12,53474	208,20505	0,48	7.12/5/2
	Ацидофилин	200	5,6	5	8	90	1,82	7.40/1/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
	Сгущенное молоко	15	1,10588	1,30561	8,60158	44,23579	0,12	7.004
Итого за 13 день	Итого за 13 день	1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	64,89	

День 14								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон с маслом слив.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035/9
	Запеканка рисовая с творогом	100	5,93316	10,46105	22,46895	201,45647	0,1	07.02.2005
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85474	33,21237	0	7.354/4
	Сгущеное молоко	15	1,10579	1,30579	8,60158	44,26105	0,12	7.004
10 ч.	Яблоко	100	0,35199	0,35199	10,38398	35,83194	10	7.346
Обед	Салат из огурцов	30	0,31294	1,03765	1,34588	12,72494	2,7	7.065
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,50105	3,56474	10,50947	76,93911	4	7.165-1
	Котлета из мяса куры	60	11,28625	2,51292	3,11583	78,15788	0,2	7.н114
	Капуста тушеная	120	2,38947	3,19211	11,78421	74,79142	25,01	7.н76с
	Компот из сухофруктов	150	0,36684	0,02	13,26579	52,08442	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Каша пшеничная мол. со слив. маслом	120	3,71368	4,83684	15,58263	117,234	0,24	7.н124с-4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015
	Снежок	130	3,36947	4,14737	14,12632	96,79547	1,69	7.268
Итого за 14 день		1 248,00	37,86	37,93	181,81	1 102,24	81,66	

День 15								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон	35	2,69526	1,05	18,65526	74,025	0	7.189-9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.067
	Сыр	6	1,43526	1,47947	0	17,50737	0,04	7.435/4
	Каша манная мол.со слив.маслом	150	5,11368	6,45895	21,22684	159,921	0,25	7.5/4/4
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	40	0,5795	1,3535	4,309	27,36	1,92	7.143
	Суп овощной на м/б со сметаной	150	0,9955	2,286	5,0825	41,78565	5,1	7.043с
	Запеканка карт.,фарширов.отв.мясом говядины с овощами	180	12,68	9,7725	28,7865	245,46825	13,1	7.38/8/2
	Соус сметанный	20	0,2355	1,6175	0,791	18,936	0	7.6/11/2
	Компот из с/фр.и шиповника	150	0,3035	0	14,5135	53,73	52,6	7.7/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Сдоба обыкновенная	50	4,6595	3,376	28,156	158,6556	0,1	04.08.2012
	Кефир	150	4,1935	4,7925	6,14	75,474	2	7.075
	Рагу овощное	60	0,9745	0,634	6,6155	32,02875	4,26	7.083
Итого за 15 день		1 681,00	39,11	35,51	173,97	1 090,61	89,77	

День 16								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,1025	2,112	12,877	79,065	0,4	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	150	4,413	5,917	16,3965	125,793	0,4	7.037
	Батон с маслом слив	40	2,72	5,175	18,695	107,685	0	7.035/9
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.карт, морской капусты с р/м	30	0,4485	2,5685	3,71	39,222	1,1	7.33/1/3
	Суп-пюре из разных овощей на мясн/б.	150	1,6725	2,1875	8,033	54,42525	4,7	7.252
	Фрикадельки мясные паровые	60	10,923	10,395	2,7415	147,7161	0,24	7.230
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Гренки	10	0,8575	0,095	5,471	24,948	0	7.34/2/3
	Свекла, тушеная со сметаной	120	2,025	2,9725	13,992	76,608	4,6	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	150	0,3665	0,02	13,266	52,0335	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Запеканка из творога с яблоками	80	8,9	15,8715	14,7685	211,9536	0,8	7.16/5/3
	Кефир	135	3,774	4,313	5,526	67,9392	1,8	7.271/1
	Сгущенное молоко	15	1,10592	1,3056	8,60158	44,23304	0,12	7.004
Итого за 16 день		1 248,00	43,59	53,65	158,41	1 169,37	61,76	

День 17								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком	150	2,1055	2,253	10,687	67,644	0,2	7.118/1
	Сыр	6	1,435	1,4795	0	17,424	0,04	7.435/4
	Батон	35	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-9
	Каша из гречи и риса мол. "Дружба 2" с м/с	150	4,194	5,4535	17,8345	127,692	0,4	7.н026
10 ч.	Банан	140	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	7.010
Обед	Салат из отв. карт, морк, свеклы, лука, сол. огурца с р/м	30	0,4285	2,688	3,2925	37,755	1,2	7.29/3
	Щи с мясом со сметаной	150	4,2965	4,817	5,4815	78,65595	8,1	7.н137
	Суфле рыбное	60	12,565	5,2235	1,958	103,88025	0,1	7.61р/1
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,3765	2,6455	23,3855	124,7589	6,72	7.н151
	Компот из яблок	150	0,056	0,052	12,5045	46,98675	1,95	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Шанежка с картофелем-1	60	3,8245	5,32	20,8095	144,243	0,03	7.148/1
	Йогурт питьевой	150	7,488	4,7925	12,7295	114,55875	2	7.270/1
	Морковь, тушеная с курагой	60	1,0555	0,77	12,3605	51,219	1,26	7.194
Итого за 17 день		1 304,00	47,63	37,12	177,78	1 133,09	36,00	

День 18								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная со слив. маслом	150	3,95765	4,92471	16,45588	124,029	0,3	7.н119с
	Какао с молоком	150	2,33353	2,40706	12,80765	77,886	0,4	7.285
	Батон с маслом, сыром	50	4,40941	9,37588	18,71941	148,19347	0,1	7.357/6
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	30	0,22529	0,02647	0,68235	3,51	1,5	7.367
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,07353	6,11235	10,40588	110,89747	4,1	7.102
	Котлета из говядины	60	9,31294	8,16529	2,80176	121,11406	0,1	7.н163
	Рагу из овощей	100	1,56882	2,52353	10,87176	66,45388	7,1	7.18/3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,36647	0,02	13,26588	52,09041	37,6	7.115/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Сырники из творога с морковью	100	10,2745	14,75206	12,58429	224,11405	0,4	07.08.2005
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85471	33,30741	0	7.354/4
	Биойогурт	150	4,2	4,8	16,95	115,35714	2	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13529	7,51529	31,185	0	7.144
Итого за 18 день	Итого за 18 день	1 676,00	46,00	53,82	158,73	1 214,70	63,60	

День 19								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,50471	10,95176	2,76941	144,261	0,11	7.н038/3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10294	2,11176	12,87647	79,16559	0,4	7.067
	Зел.горошек	30	0,8812	1,14179	1,78527	21,06117	2,9	7.1/1/3
	Батон с маслом слив.	40	2,72059	5,17529	18,69529	107,685	0	7.035/9
10 ч.	Яблоко	110	0,38706	0,38706	11,42235	39,21353	11	7.344
Обед	Салат из огурцов	30	0,3125	1,03833	1,345	12,72	2,7	7.065
	Суп геркулесовый на к/б со сметаной	150	1,49529	2,50294	9,87118	62,85918	2,98	7.55с/4
	Бигус с мясом куры	180	16,10353	5,69471	7,78118	138,42741	19	7.н350
	Компот из сухофруктов	150	0,36647	0,02	13,26588	52,09041	37,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Снежок	130	3,36941	4,14706	14,12647	96,80241	1,73	7.268
	Макаронные изделия в молоке с маслом	120	2,84412	3,58882	9,05706	76,53812	0,24	7.н132/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13529	7,51529	31,185	0	7.144
	Печенье	10	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.208
Итого за 19 день		1 268,00	43,91	37,89	134,91	968,39	78,66	

День 20								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	6	1,43529	1,47941	0	17,51718	0,04	7.435/4
	Батон	35	2,69529	1,05	18,65529	74,025	0	7.189-9
	Каша ячневая мол. со слив. маслом	150	3,53	4,60294	15,95529	114,525	0,3	7.н043
	Чай с лимоном	150	0,03412	0,00353	11,07647	42,12	0,6	7.022-3
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из помидоров	30	0,33688	1,56	1,53	18,47588	6,75	7.288/3
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,25412	2,21471	8,11353	52,01312	6,5	7.н39с/2.
	Пудинг из говядины	60	14,00235	13,70588	0,56	181,72641	0,1	7.175с
	Картофельное пюре	120	2,37471	3,01118	17,54235	102,132	0,9	7.64с
	Компот из с/фр.	150	0,36647	0,02	13,26588	52,09041	37,6	7.115/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Полдник	Пирожок с яблоками	60	3,21471	4,22529	17,33765	117,74859	0,5	7.085/1
	Ацидофилин	140	3,92	3,5	5,6	63	1,86	7.40/1/5
	Рагу овощное	60	0,975	0,63357	6,615	31,79057	4,24	7.083
Итого за 20 день		1 254,00	37,28	36,59	143,07	973,72	69,39	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	