

«МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 23
С.В. Романова
Приказ № 56/23 ОД от 30.08.2023г



МЕНЮ

ОСНОВНОЕ
ЯСЛИ/САД

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 2-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 2

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	1,435	1,47944	0	17,424	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-6
	Чай с сахаром	150	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,6	7.354/4
	Омлет натуральный	150	8,64556	11,07111	2,77722	146,17	0,11	7.038/5
10 ч.	Фрукты	100	0,81889	0,18222	9,37278	32,76	13	
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	30	0,49524	2,02571	3,86619	29,69229	12,1	7.3/1/3
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	4,515	4,83667	7,165	84,6995	4	7.н136-1
	Рыба, тушеная с овощами	80	9,15111	2,54	3,94111	89,2065	0,3	7.4//7/2
	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
	Компот из с/фр.	150	0,28778	0	15,81222	58,833	66,8	7.115/1
Уплотненный полдник	Каша из овс.хлопьев на молоке с м/сл.	150	4,08389	5,46722	17,52722	122,94	0,4	7.037
	Йогурт питьевой	150	6,73944	4,31333	11,45667	103,105	1,8	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
	Печенье	30	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.308
Итого за 2 день		1 377,00	56,56	37,12	152,97	1 425,00	100,05	
		Рекомендации: мясное блюдо, соки						

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 3-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 3

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом	150	3,525	4,16278	18,3261	117,646	0,4	7.162/1
	Какао с молоком	150	2,33278	2,40667	12,8072	77,886	0,4	7.285
	Батон с повидлом	50	4,40944	9,37611	18,7189	148,297	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	30	0,47333	1,82778	3,89111	32,507	1,1	7.29/1/3
	Уха рыбацкая	150	5,12111	1,74333	8,27778	74,437	4	7.30/2/3
	Котлета из мяса	60	9,31222	8,165	2,80222	121,1265	0,13	7.н163/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	4,58167	5,55	28,4144	159,5225	0,73	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	150	0,36667	0,02	13,2661	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	9,62778	12,005	9,74778	185,9225	0,08	7.43-2/3/2
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
	Чай с сахаром	180	3,92	3,5	5,6	63	1,82	7.354/6
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
Итого за 3 день		1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	56,36	

Рекомендации:овощные блюда,фрукты

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 4-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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	40/10	2,72053	5,17526	18,69526	107,685	0	7.035-5
	Каша ячневая молочная с м/сл	150	12,3235	14,962	12,709	234,6687	1,3	7.н043
	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
10 ч.	Фрукты	100	0,352	0,352	10,384	35,64	10	
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	40	0,88143	1,1419	1,78524	21,05829	2,9	7.143
	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.н070-2/1
	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
Уплотненный полдник	Биойогурт	125	1,0555	0,77	12,3605	51,219	1,26	7.79/5/1
	Пирожок с капустой	60	3,7795	5,1815	18,781	133,7841	0,97	7.206с/1
	Чай с сахаром	180	3,3695	4,147	14,1265	96,8112	1,69	7.354/6
Итого за 4 день		1 328,00	43,13	38,62	155,04	1 439,00	64,51	
	Рекомендации:соки,крупяные блюда							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 5-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	1,435	1,47944	0	17,424	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.067
	Макаронные изделия в молоке с м/сл	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
	Свекольник на м/б со сметаной	150	2,27737	4,72895	10,42368	89,58932	4,7	7.н-282
	Котлета из мяса	60	9,31263	8,16474	2,80158	121,03437	0,1	7.н163/8
	Рагу из овощей	120	1,57	2,52368	10,87158	66,61705	7,1	7.180-1
	Компот из с/фр.	150	0,16898	0	17,46842	64,512	0	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
Уплотненный полдник	Снежок	160	3,77421	4,31316	5,52632	67,93389	1,75	7.082-1
	Каша кукурузная молочная с м/сл.	150	3,28579	3,86316	17,30632	112,959	0,4	7.4/4/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
Итого за 5 день		1 681,00	35,32	34,02	158,45	1 498,00	26,29	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 6-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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	40/10	2,72053	5,17526	18,69526	107,685	0	7.035-5
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
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	60	8,61588	7,98588	4,14353	121,28506	0,5	7.104
	Капуста тушеная	120	2,38941	3,19353	11,78471	74,79371	25,01	7.н76с
	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
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
	Сгущеное молоко	15	1,106	1,3055	8,6015	49,12	0	7.004
	Пудинг из творога с морковью	150	8,72789	12,08632	14,66053	199,59442	0,48	7.18/5/1
	Кефир	170	3,77421	4,31316	5,52632	67,93389	1,75	7.075-1
Итого за 6 день		1 303,00	40,53	47,28	156,05	1 422,00	79,34	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 7-ясли



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	150	0	0	8,855	33,25725	0	7.354/4
	Сыр	9	1,435	1,47944	0	17,424	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-6
	Каша манная мол. с маслом слив.	150	14,878	17,871	12,6655	273,096	2,2	7.5/4/4
10 ч.	Фрукты	100	1,365	0,091	19,838	72,891	13	
Обед	Огурец консервированный	30	0,49524	2,02571	3,86619	29,69229	12,1	7.367
	Щи вегетарианские со сметаной	150	5,074	6,1125	10,4055	110,655	4,1	7.145
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	11,419	4,693	5,401	107,3052	0,4	7.117-2
	Компот из с/фр.	150	0,44	0	15,387	56,475	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
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	140	9,62778	12,005	9,74778	185,9225	0,08	7.43-2/3/5
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
	Йогурт питьевой	170	6,739	4,313	11,4565	103,122	1,8	7.023-1
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.050
Итого за 7 день		1 357,00	60,03	51,30	155,87	1 456,00	71,32	

Рекомендации:соки,мясные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 8-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 8

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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 повидлом	50	4,40944	9,37611	18,71889	148,297	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из припущ.моркови,яблок с р/м	30	0,36278	5,22667	3,59278	56,1975	0,5	7.13/1/3
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	150	1,94333	3,19444	11,97889	81,0775	3,6	7.274
	Котлета мясная	60	14,72611	14,25833	1,81611	194,5075	0	7.н163/8
	Пюре из гороха с м/сл	120	2,025	2,97278	13,99167	76,608	4,6	7.362-1
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	3,92	3,5	5,6	63	1,86	7.354/6
	Биойогурт	125	1,22556	2,87833	8,75667	63,3605	5,65	7.79/5/1
	Шанежка с картофелем	60	3,19889	4,21222	17,33611	117,58	0,5	7.148/1
Итого за 8 день		1 676,00	41,61	53,55	151,14	1 461,00	65,11	

Рекомендации:фрукты,овощные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 9-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 9

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,64556	11,07111	2,77722	146,17	0,11	7.038/5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1025	2,11188	12,87625	79,065	0,4	7.067
	Батон с маслом слив	40/10	2,72053	5,17526	18,69526	107,685	0	7.035-5
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	40	0,88143	1,1419	1,78524	21,05829	2,9	7.143
	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 с/фр	150	0,2875	0	15,81188	58,833	66,8	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
Уплотненный полдник	Снежок	160	3,36938	4,1475	14,12625	96,82988	1,69	7.082-1
	Каша рисовая молочная со сливоч.маслом	150	2,65063	3,6825	11,33	84,41044	0,3	7.162/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
Итого за 9 день		1 333,00	45,74	37,36	159,38	1 457,00	97,05	

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 10-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 10

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	1,435	1,47944	0	17,424	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,695	1,05	18,655	74,025	0	7.189-6
	Каша гречневая мол. со слив. маслом	150	5,11313	5,7825	21,6575	144,46125	0,3	7.н080-1
	Чай с сахаром	150	0,03375	0,00375	11,07625	42,12	0,6	7.354/4
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,1	10	7.033/2
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	30	0,22563	0,02625	0,6825	3,51	1,5	7.3/1/3
	Борщ на м/б со сметаной	150	4,29625	4,81563	5,48063	78,65888	8,1	7.н39с/2.
	Плов из отв.мяса говядины	180	9,185	2,56875	3,9425	89,58206	0,3	7.5/8/2
	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
Уплотненный полдник	Печенье	10	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.208
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	2,37	2,98875	7,54438	63,67106	0,2	7.н132
	Чай с сахаром	180	0,03375	0,00375	11,07625	42,12	0,6	7.354/6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
Итого за 10 день		1 362,00	32,43	20,85	166,57	1 438,00	59,24	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	

Рекомендации:фрукты,овощные салаты

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 11-ясли



Утверждаю:

детский сад № 23

С.В.Романова

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Батон с маслом слив	40/10	2,72	5,175	18,695	107,685	0	7.035-5
	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-пюре гороховый	150	2,92667	2,60667	11,766	78,2868	14,07	7.29/2/4
	Гренки	10	0,8575	0,095	5,471	24,948	0	7.34/2/3
	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
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13533	7,51533	31,185	0	7.144
	Сгущеное молоко	15	1,106	1,3055	8,6015	49,12	0	7.004
	Кефир	170	3,774	4,31333	5,526	67,9392	1,75	7.075-1
	Запеканка из творога с рисом	150	9,96667	14,904	14,03867	205,9104	0,13	7.14/5/8
Итого за 11 день		1 760,00	44,19	49,27	162,67	1 468,00	49,23	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 12-ясли



Утверждаю:

детский сад № 23

С.В.Романова

День 12

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	1,43524	1,47952	0	17,49943	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,69524	1,05	18,65524	74,025	0	7.189-6
	Чай с сахаром	150	0,03381	0,00333	11,07667	42,12	0,6	7.354/4
	Омлет натуральный	150	8,53143	10,97429	2,77095	144,71743	0,11	7.038/5
10 ч.	Фрукты	100	0,81905	0,1819	9,37286	32,76	13	
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	30	0,49524	2,02571	3,86619	29,69229	12,1	7.3/1/3
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	4,51429	4,83524	7,16524	84,90857	4	7.258
	Рыба, запеченная в мол.соусе	60	9,11286	2,5081	3,93905	88,755	0,3	7.6/7/1
	Рис, припущенный с овощами	120	2,37524	3,01143	17,54286	102,132	0,9	7.179/1
	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
Уплотненный полдник	Каша гречневая мол.с маслом слив.	150	4,09048	4,62571	17,32667	115,33029	0,2	7.н080-1
	Йогурт питьевой	180	6,73905	4,31286	11,45667	103,09286	1,8	7.023-2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13524	7,51524	31,185	0	7.144
	Печенье	15	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7.208
Итого за 12 день		1 367,00	56,56	36,16	148,35	1 439,00	70,65	
	Рекомендации:соки,мясные блюда							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 13-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 13								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с	150	2,4632	3,66579	14,32789	97,74947	1,29	7.н091/1
	Какао с молоком	150	2,3332	2,40684	12,80684	77,886	0,4	7.285
	Батон с повидлом	50	4,4095	9,37579	18,71947	148,2229	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	30	0,4284	2,68895	3,29211	37,77774	1,2	7.29/1/3
	Уха рыбацкая	150	5,1205	1,74316	8,27737	74,43805	4	7.30/2/3
	Котлета из мяса	60	9,3126	8,16474	2,80158	121,0344	0,13	7.н163/8
	Каша перловая	120	1,8111	5,99053	13,60789	106,2767	2,2	7.142/1
	Компот из с/фр.	150	0,3668	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
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	9,0084	13,5032	12,53474	208,2051	0,48	7.13/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,106	1,3055	8,6015	49,12	0	7.004
	Чай с сахаром	180	5,6	5	8	90	1,82	7.354/6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13526	7,51526	31,185	0	7.144
Итого за 13 день	Итого за 13 день	1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	59,22	
	Рекомендации:фрукты,овощные салаты							

Заведующий МБДОУ

детский сад № 23

С.В.Романова

День 14

		Рекомендации:	соки,	рыбное	блюдо				

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 15-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 15

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Батон	45	2,69524	1,05	18,65524	74,025	0	7.189-6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10263	2,11211	12,87632	79,155	0,4	7.067
	Сыр	9	1,43524	1,47952	0	17,49943	0,04	7.435/5
	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	Огурец косервированный	30	0,3987	0,68652	2,80783	16,10491	0,7	7.367
	Борщ на м/б со сметаной	150	0,9955	2,286	5,0825	41,78565	5,1	7.н39с/2.
	Рагу из овощей	120	12,68	9,7725	28,7865	245,46825	13,1	7.180-1
	Котлета мясная	60	0,2355	1,6175	0,791	18,936	0	7.н163/8
	Компот из с/фр.	150	0,3035	0	14,5135	53,73	52,6	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
Уплотненный полдник	Манник	80	4,6595	3,376	28,156	158,6556	0,1	7.103/6
	Чай с сахаром	150	4,1935	4,7925	6,14	75,474	2	7.354/4
	Биойогурт	125	0,9745	0,634	6,6155	32,02875	4,26	7.79/5/1
Итого за 15 день		1 681,00	38,93	34,85	172,47	1 479,00	88,55	
Рекомендации:фрукты,крупяные блюда								

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 16-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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
	м/сл.	150	4,413	5,917	16,3965	125,793	0,4	7.037
	Батон с маслом слив	40/10	2,72	5,175	18,695	107,685	0	7.035-5
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв.карт, морк,лука с р/м	30	0,4485	2,5685	3,71	39,222	1,1	7.28/1/3
	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
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,515	31,185	0	7.144
	Сгущенное молоко	15	1,106	1,3055	8,6015	49,12	0	7.004
	Запеканка из творога с яблоками	150	8,9	15,8715	14,7685	211,9536	0,8	7.16/5/1
	Кефир	170	3,774	4,31333	5,526	67,9392	1,75	7.075-1
Итого за 16 день		1 313,00	43,59	53,65	158,41	1 479,00	61,59	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 17-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 17

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с молоком	150	2,1055	2,253	10,687	67,644	0,2	7.118/1
	Сыр	9	1,43524	1,47952	0	17,49943	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,69524	1,05	18,65524	74,025	0	7.189-6
	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.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
Обед	Зеленый горошек	30	0,4285	2,688	3,2925	37,755	1,2	7.1/1/3
	Щи вегетарианские со сметаной	150	4,2965	4,817	5,4815	78,65595	8,1	7.145
	Тефтели рыбные	60	12,565	5,2235	1,958	103,88025	0,1	7.149с-1
	Картофельное пюре	120	3,3765	2,6455	23,3855	124,7589	6,72	7.64с
	Компот из с/фр	150	0,056	0,052	12,5045	46,98675	1,95	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
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,8245	5,32	20,8095	144,243	0,03	4.8/12
	Биойогурт	125	7,488	4,7925	12,7295	114,55875	2	7.79/5/1
	Чай с сахаром	180	1,0555	0,77	12,3605	51,219	1,26	7.354/6
Итого за 17 день		1 362,00	47,63	37,12	177,78	1 433,00	36,00	
Рекомендации:соки,мясное блюдо								

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 18-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 18

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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 повидлом	50	4,40941	9,37588	18,71941	148,19347	0,1	7.035/8
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 на м/б со сметаной	150	5,07353	6,11235	10,40588	110,89747	4,1	7.н-282
	Котлета из мяса	60	9,31294	8,16529	2,80176	121,11406	0,1	7.н163/8
	Рагу из овощей	120	1,56882	2,52353	10,87176	66,45388	7,1	7.180-1
	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
Уплотненный полдник	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308/6
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	10,2745	14,75206	12,58429	224,11405	0,4	7.43-2/3/5
	Чай с сахаром	180	0	0	8,85471	33,30741	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13529	7,51529	31,185	0	7.144
Итого за 18 день		1 676,00	43,88	50,06	157,14	1 482,00	61,60	
Итого за 18 день								
Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо								

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 19-ясли



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 19

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,53143	10,97429	2,77095	144,71743	0,11	7.038/5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10294	2,11176	12,87647	79,16559	0,4	7.067
	Батон с маслом слив	40/10	2,72	5,175	18,695	107,685	0	7.035-5
10 ч.	Фрукты	100	0,38706	0,38706	11,42235	39,21353	11	
Обед	Салат из припуц.моркови,яблоко с р/м	30	0,4245	4,0145	3,304	50,3748	1,3	7.13/1/3
	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
Уплотненный полдник	Каша манная молочная с м/сл	150	2,84412	3,58882	9,05706	76,53812	0,24	7.5/4/4
	Снежок	160	3,36941	4,14706	14,12647	96,80241	1,73	7.082-1
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13529	7,51529	31,185	0	7.050
	Печенье	20	1,04	0,52	7,68	41,22	0	7,308/6
Итого за 19 день		1 153,00	34,63	28,78	132,31	1 520,00	74,25	
Рекомендации:соки,мясное блюдо								

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



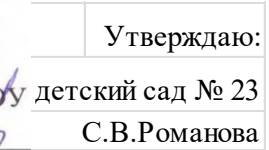
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 20

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	1,4352	1,4795	0	17,49943	0,04	7.435/5
	Батон	45	2,6952	1,05	18,65524	74,025	0	7.189-6
	Каша ячневая мол. со слив. маслом	150	3,53	4,6029	15,95529	114,525	0,3	7.н043
	Чай с сахаром	150	0,0341	0,0035	11,07647	42,12	0,6	7.354/4
10 ч.	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м	30	0,5129	2,0429	4,08941	31,40682	9	7.4/1/3
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,2541	2,2147	8,11353	52,01312	6,5	7.н39с/2.
	Запеканка карт, фарширов. отв. мясом говядины с овощами	180	9,3122	8,165	2,80222	121,1265	0,13	7.38/8/2
	Соус сметанный	20	2,3747	3,0112	17,54235	102,132	0,9	7.6/11/2
	Компот из с/фр.	150	0,3665	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
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	3,2147	4,2253	17,33765	117,74859	0,5	7.22/2
	Вафли	25	0,65	0,56	16,18	63	0	7.015/1
	Йогурт питьевой	160	3,92	3,5	5,6	63	1,86	7.023-5
	Хлеб пшеничный	15	0,975	0,6336	6,615	31,79057	4,24	7.144
Итого за 20 день		1 377,00	33,41	32,09	164,05	1 493,00	71,67	
Итого за весь период		16 677,00	546,15	625,64	1973,44	16 518,72	1206,4	
	Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо							



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

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	200	5,95019	7,935	23,67083	189,07867	0,4	7.127
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80352	2,81602	16,86593	104,34025	0,5	7.067
	Батон с маслом	45	3,105	5,325	21,36	119,355	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031/1
Обед	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/масла	60	1,1363	3,71454	9,50333	75,55758	2	7.27/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81611	4,57241	11,72407	91,10017	6,4	7.31/2
	Котлета из мяса	80	12,4163	10,88315	3,73463	162,84875	0,17	7.н163/8
	Капуста тушеная	150	2,93222	4,82593	13,91981	98,79475	31,26	7.н76с
	Компот из яблок	200	0,07278	0,06815	14,79343	56,11992	2,6	7.197
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	30	1,26286	1,49086	9,82211	56,12973	0	7.351/3
	Кефир	200	5,9811	6,05497	7,75795	105,96108	0	7.366
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,965	0	7.050
Итого за первый день		1 760,00	56,53	65,16	194,74	1 518,57	53,45	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 2-сад					



Утверждаю:
детский сад № 23
С.В.Романова

День 2								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	45	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-6
	Чай с сахаром	200	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,8	7.354/4
	Омлет натуральный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	7.н038/5
10 ч.	Фрукты	100	0,94505	0,21	10,81505	38,29541	15	
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,3	7.н136-1
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,86459	2,26835	4,26248	86,90994	0,1	7.4//7/2
	Картофельное пюре	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	7.64с
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Компот из с/фр	200	0,31963	0	18,1745	68,26459	89,06	7.115/1
Уплотненный полдник	Каша из овс.хлопьев на молоке с м/сл.	200	5,37211	7,95083	23,10679	169,56611	0,6	7.037
	Йогурт питьевой	150	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	2	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,96147	0	7.050
	Печенье	30	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308
Итого за второй день		1 649,00	56,56	49,70	191,17	1 678,00	138,49	
	Рекомендации:мясное блюдо,соки							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 3-сад



Утверждаю:

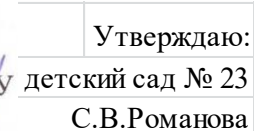
Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 3

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом	200	4,54965	7,15886	23,42342	167,946	0,5	7.162/1
	Какао с молоком	200	1,33079	1,42382	11,38719	68,57371	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	3,19427	4,38876	22,00933	127	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,76316	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	60	0,94585	3,65472	7,77964	65,34872	2,1	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,82772	2,3193	11,03684	100,30224	5,3	7.30/2
	Гуляш из отварного мяса	80	11,7656	11,9613	3,71684	168,84212	0,4	7.073
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86649	6,61596	36,38728	201,55366	0,91	7.44/3/4
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0,02638	17,08253	47,754	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	14,2003	18,2473	14,20132	281,29042	0,1	7.43-2/3/1
	Чай с сахаром	200	5,6	5	8	90	2,6	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,94474	0	7.050
Итого за третий день		1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	72,64	

Рекомендации:овощные блюда,фрукты



День 4

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.	45	3,10505	5,32505	21,36	119,40816	0	7.035
	Каша ячневая молочная с м/сл.	200	16,15262	2,15485	16,53942	314,514	1,69	7.н043
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
10 ч.	Фрукты	100	0,42243	0,42243	12,46078	43,24063	12	
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	1,7232	0,1041	3,49792	21,47663	5,8	7.143
	Суп овощной на к/б. со сметаной	200	1,36117	2,75524	7,13612	54,73293	6,8	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18,73777	8,38117	28,26592	256,36771	4,71	7.н070-2/1
	Компот из с/фр.	200	0,48883	0,02641	17,08252	67,7555	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Биойогурт	125	1,76155	2,25097	19,67417	91,70983	2,1	7.79/5/1
	Пирожок с капустой	80	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	1,29	7.206с/1
	Чай с сахаром	200	4,41793	5,43746	18,5213	127,61702	2,21	7.354/4
Итого за четвертый		1 695,00	56,55	34,41	202,20	1 603,00	86,73	
	Рекомендации:соки,крупяные блюда							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 5-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Кофейный напиток	200	2,80346	2,816	11,95686	95,38351	0	7.067
	Макаронные изделия в молоке с м/сл	200	4,77428	6,22691	15,32345	131,69844	0,4	7.н132
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,45124	0,05278	1,36505	7,06222	3	7.367-3
	Свекольник на м/б со сметаной	200	2,07258	3,88732	9,25613	78,30492	6,26	7.н-282
	Котлета из мяса	80	12,41634	10,88309	3,73459	162,24105	0,13	7.н163/8
	Рагу из овощей	150	2,58186	3,81505	18,06191	107,89409	10,65	7.180-1
	Компот из с/фр	200	0,16918	0	18,37655	68,27312	0	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Снежок	160	4,1933	4,79232	6,14015	75,88318	1,94	7.082-1
	Каша кукурузная молочная с м/сл	200	4,34753	6,79799	22,71809	165,20511	0,6	07.04.2004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79433	0	7.050
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63,32474	0	7.015/1
Итого за пятый день		1 681,00	45,00	44,13	185,45	1 632,00	33,04	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 6-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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	200	2,80348	2,81598	16,86598	104,84976	0,5	7.067
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с м/сл.	200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,53	7.037
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	р/м	60	0,88598	2,7813	6,88196	54,74705	2,8	7.31/1/5
	Суп карт. с макаронными изд. на м/б	200	2,13739	3,5069	16,5687	102,18277	2,4	7.060
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,43293	10,57728	5,9338	163,83463	0,5	7.104
	Капуста тушеная	150	2,93222	4,82593	13,91981	98,79475	31,26	7.н76с
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Компот из с/фр	200	0,0188	0	0,355	1,44	1,36	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
	Сгущенное молоко	30	1,26286	1,49086	9,82211	56,12973	0	7.351/3
	Пудинг из творога с морковью	150	9,8212	14,18799	16,29679	230,67489	0,6	7.18/5/1
	Кефир	200	5,9811	6,05497	7,75795	105,96108	0	7.366
Итого за шестой день		1 645,00	47,03	53,87	168,13	1 598,00	49,95	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 7-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	11,80632	44,57638	0	7.354/4
	Сыр	9	2,15279	2,21905	0	26,37777	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,04526	0	7.189-5
	Каша манная мол. с маслом слив.	200	19,64247	24,12974	15,915	364,19409	3	7.5/4/4
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
Обед	Огурец консервированный	60	0,45122	0,05279	1,36506	7,06762	3	7.367-3
	Щи вегетарианские со сметаной	200	5,7118	6,1286	7,23645	102,43449	10,8	7.145
	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	230	12,27669	4,47198	5,21395	130,23848	0,4	7.117-2
	Компот из с/фр.	200	0,48878	0,0264	17,08256	67,49414	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5,07595	6,32016	20,69121	154,05684	0,3	7.43-2/3/1
	Йогурт питьевой	200	7,488	4,79232	12,72958	115,19289	2	7.023-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,79884	0	7.050
Итого за седьмой день		1 694,00	62,66	50,22	165,64	1 699,00	83,69	

Рекомендации:соки,мясные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 8-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 8

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	маслом	200	5,38148	7,28375	22,68358	176,45119	0,4	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,21852	3,26483	15,99693	101,32747	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	5,44438	7,73636	21,36	147,60593	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,63523	10	7.031/1
Обед	Салат из припущ.моркови,яблоч с р/м	60	0,69983	10,20347	7,0106	109,98363	1	7.13/1
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200	2,61563	5,07233	16,21136	117,28171	4,8	7.274
	Котлета мясная	80	19,70466	17,41892	2,4242	246,58936	0	7.н163/8
	Пюре из гороха с м/сл	150	2,54273	5,5308	17,50841	113,22972	5,75	7.362-1
	Компот из сухофруктов	200	0,48881	0,02642	17,08256	67,48527	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	5,6	5	8	90	2,6	7.354/4
	Биойогурт	125	2,07136	4,80063	14,69551	106,63957	9,41	7.79/5/1
	Шанежка с картофелем	80	3,91063	6,0817	22,13091	156,72528	0,66	7.148/1
Итого за восьмой день		1 676,00	55,48	73,12	196,10	1 556,40	85,35	

Рекомендации:фрукты,овощные блюда

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 9-сад



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 23
С.В.Романова

День 9

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	7.н038/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80343	2,81602	16,86597	104,85915	0,5	7.067
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10503	5,32503	21,36	118,91337	0	7.035-5
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	1,7232	0,1041	3,49792	21,47663	5,8	7.143
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,95856	2,8974	13,13497	81,73218	8,4	7.н246-1
	Картофельное пюре с морковью	150	2,90359	3,8447	21,0847	124,33709	8,18	7.66с
	Гуляш из мяса куры	100	20,47359	3,99475	2,86773	126,88817	0	7.н190-1с
	Компот из с/фр	200	0,31961	0	18,17453	68,01772	89,06	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Снежок	160	4,1933	4,79232	6,14015	75,88318	1,94	7.082-1
	Каша рисовая молочная со сливоч.маслом	200	3,97619	5,52376	16,99873	127,41136	0,45	7.162/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63,32474	0	7.015/1
Итого за девятый день		1 620,00	59,13	46,16	183,47	1 578,00	126,48	

Рекомендации:соки,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 11-сад

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова



Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Батон с маслом слив	45	3,105	5,325	21,36	119,01808	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80346	2,81603	16,86596	104,95148	0,5	7.067
	Каша ячневая молочная с м/сл.	200	3,105	5,325	21,36	119,355	0,4	7.н043
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,66538	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.свеклы с чесноком	60	0,86654	1,81109	6,46115	39,25177	2,88	7.143
	Суп-пюре гороховый	200	3,9025	3,47596	15,68718	104,97606	18,76	7.29/2
	Азу	230	16,53308	15,86288	23,33135	297,14042	23,9	7.152
	Гренки	15	1,28595	0,14254	8,20638	41,58	0	7.34/2/4
	Компот из яблок	200	0,07282	0,06814	14,7934	55,95762	2,6	7.197
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,84654	0	7.050
	Сгущеное молоко	30	1,26286	1,49086	9,82211	56,12973	0	7.351/3
	Кефир	200	4,19327	4,79231	6,14013	75,98446	1,95	7.366
	Запеканка из творога с рисом	150	12,12878	19,02365	16,24154	254,61115	0,16	7.14/5/1
Итого за 11 день		1 760,00	54,58	61,01	201,29	1 533,00	61,15	
	Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 12-сад

Утверждаю:

детский сад № 23

С.В.Романова



День 12

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	45	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-6
	Чай с сахаром	200	0,04229	0,0044	12,93743	49,69073	0,8	7.354/4
	Омлет натуральный	150	11,79138	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	7.н038/5
10 ч.	Фрукты	100	0,88199	0,19602	10,09398	35,57474	14	
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,63363	4,03123	6,38561	54,90853	24,3	7.3/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	5,95229	6,1533	9,36119	110,36114	5,33	7.258
	Рыба,запеченная в мол.соусе	80	7,74655	4,18655	3,84	96,12921	0,9	7.6/7/1
	Рис,припущенный с овощами	150	2,97927	3,94734	22,0122	130,72112	1,12	7.179/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,08251	67,49642	50,13	7.115/1
Уплотненный полдник	Каша гречневая мол.с маслом слив.	200	5,86795	7,35018	25,27778	177,94721	0,3	7.н080-1
	Йогурт питьевой	150	7,48798	4,79229	12,72963	115,66239	1,95	7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,96147	0	7.050
	Печенье	30	2,08	1,04	15,36	83,19633	0	7.308
Итого за 12 день		1 649,00	56,56	51,03	191,11	1 615,00	99,04	
	Рекомендации:соки,мясные блюда							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 13-сад



Утверждаю:
детский сад № 23
С.В.Романова

День 13

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса мол. "Дружба 3" с м/с	200	3,40754	5,64872	19,89806	141,0473	1,72	7.н091/1
	Какао с молоком	200	1,33079	1,42382	11,38719	68,57371	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	3,19427	4,38876	22,00933	127	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,76316	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт,морк,свеклы,лука,сол.огурца с р/м	60	0,85626	5,37677	6,58355	76,00105	2,5	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,82772	2,3193	11,03684	100,3022	5,3	7.30/2
	Гуляш из отв.мяса	100	11,7656	11,9613	3,71684	168,8421	0,13	7.073
	Каша перловая	150	1,70009	6,88351	13,00403	113,3388	2,53	7.142/1
	Компот из с/фр.	200	0,48879	0,02638	17,08253	47,754	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	10,957	16,5275	14,27664	251,8041	0,6	7.13/5/1
	Сгущенное молоко	30	1,26286	1,49086	9,82211	56,12973	0	7.351/3
	Чай с сахаром	200	5,6	5	8	90	2,6	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,94474	0	7.050
Итого за 13 день		1 631,00	65,78	66,56	204,12	1 567,97	76,11	
Рекомендации:фрукты,овощные салаты								

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 14-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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
	Каша пшеничная мол. со слив. маслом	200	5,60702	7,87167	22,75012	181,10475	0,4	7.127
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80631	44,77351	0	7.354/4
10 ч.	Фрукты	100	0,35199	0,35199	10,38398	35,83194	10	
Обед	Салат овощной с зел.горошком	60	0,67701	4,08502	7,73294	58,52172	1,8	7.013
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,94976	2,9909	14,01379	86,58665	5,33	7.165-1
	Биточки из куры	80	15,24147	3,96156	4,1973	111,25177	0,26	7.н019
	Капуста тушеная	150	2,93223	4,82592	13,91981	98,35115	31,26	7.н76с
	Компот из с/фр	200	0,01879	0	0,35503	1,44	1,36	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	5,0799	6,95379	24,95078	180,34156	0	7.050
	Вафли	25	64	0,56	16,18	63,36416	0	7.015/1
	Макаронные изделия отварные	200	8,38488	7,29548	39,1506	250,57554	0	7.н151-7
	Снежок	160	3,74399	4,60798	15,69601	108,21569	1,95	7.082-1
Итого за 14 день		1 650,00	111,29	44,10	202,04	1 592,00	52,36	
	Рекомендации:соки,рыбное блюдо							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С №23. ДЕНЬ 15-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 15

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,15284	2,21908	0	26,50657	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,37615	0	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	2,81598	16,86593	104,82054	0,5	7.067
	Каша манная мол.со слив.маслом	200	4,72348	6,76284	21,5006	160,11837	0,33	7.5/4/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,79019	1,813	5,56193	36,42939	1,4	7.367-3
	Борщ на м/б со сметаной	200	1,26035	2,75179	6,65015	52,5621	6,8	7.н39с/2.
	Рагу из овощей	150	17,54164	13,51408	39,97682	341,9807	16,73	7.180-1
	Котлета мясная	80	0,35393	2,42617	1,18617	28,54531	0	7.н163/8
	Компот из с/фр.	200	0,40418	0	19,35114	71,99642	70,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Манник	80	7,38323	5,34149	45,04493	253,95237	0,16	7.103/6
	Чай с сахаром	200	4,75239	5,43129	6,95886	85,98591	2,26	7.354/4
	Биойогурт	125	1,50607	2,81527	10,32502	67,05416	7,1	7.79/5/1
Итого за 15 день		1 681,00	50,55	47,79	225,74	1 538,00	115,47	
	Рекомендации:фрукты,крупяные блюда							

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 16-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

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	200	2,80348	2,81598	16,86598	104,84976	0,5	7.067
	м/сл.	200	1,33067	1,42367	11,34489	68,38667	0,53	7.037
	Батон с маслом слив	40/5	3,105	5,325	21,36	118,90272	0	7.035
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из отв.карт,морк,лука, с р/м	60	0,95163	5,51409	7,79355	83,5713	2,2	7.28/1
	Суп-пюре из разных овощей на мясн/б.	200	2,21527	4,04621	10,63754	82,62904	6,26	7.252
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,5634	13,81158	3,65458	196,506	0,32	7.230
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Гренки	15	1,28591	0,14256	8,2064	37,422	0	7.34/2/4
	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,54271	5,53079	17,50837	112,59	5,75	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48882	0,0264	17,08251	67,104	50,13	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80598	0	7.050
	Сгущенное молоко	30	1,26286	1,49086	9,82211	56,12973	0	7.351/3
	Запеканка из творога с яблоками	150	11,11635	19,83177	18,46025	264,83759	1	7.16/5/1
	Кефир	200	4,19327	4,79231	6,14013	75,98446	1,95	7.366
Итого за 16 день		1 660,00	51,18	65,63	189,90	1 624,00	78,64	

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 17-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 17

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Затрак	Чай с молоком	200	2,76362	2,95681	13,57267	87,50644	0,26	7.118/1
	Сыр	9	2,15279	2,21905	0	26,37777	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,04526	0	7.189-5
	Каша из гречи и риса мол. "Дружба 2" с м/с	200	5,50938	7,90329	23,64357	176,15773	0,53	7.н026
10 ч.	Фрукты	100	1,47	0,098	21,364	79,08821	14	
Обед	Зеленый горошек	60	0,85629	5,37676	6,58352	75,87244	2,4	7.017/1
	Щи вегетарианские со сметаной	200	5,71186	6,12857	7,23638	102,32606	10,8	7.145
	Тефтели рыбные	80	16,69419	6,98367	2,18776	137,76266	0,13	7.149с-1
	Картофельное пюре	150	4,25857	5,05471	29,35881	173,52399	8,4	7.64с
	Компот из с/фр	200	0,07281	0,06814	14,79338	55,8654	2,6	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	80	5,05338	7,046	27,73971	192,4656	0,04	7.8/12/1
	Чай с сахаром	200	2,08	1,04	15,36	82,88804	0	7.354/4
	Биойогурт	125	8,48638	5,43129	14,42686	130,48714	2,26	7.79/5/1
Итого за 17 день		1 699,00	61,49	52,11	218,49	1 586,00	41,48	

Рекомендации:соки,мясное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 18-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 18

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	маслом	200	5,38148	7,28375	22,68358	176,45119	0,4	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,21852	3,26483	15,99693	101,32747	0,5	7.285
	Батон с повидлом	60	5,44438	7,73636	21,36	147,60593	0,1	7.035/8
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,63523	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,45122	0,0528	1,36503	7,06333	3	7.367-3
	Свекольник на м/б со сметаной	200	6,61958	7,95344	13,93762	146,137	5,46	7.н-282
	Котлета из мяса	80	12,41635	10,88312	3,7346	162,30619	0,13	7.н163/8
	Рагу из овощей	150	2,58185	3,81503	18,06196	107,91081	10,65	7.180-1
	Компот из сухофруктов	200	0,48881	0,02642	17,08256	67,48527	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Плотный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,2745	14,75206	12,58429	224,11405	0,4	7.43-2/3/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,80635	44,57762	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,8	0	7.050
Итого за 18 день		1 676,00	52,20	56,65	179,63	1 647,00	80,77	
Итого за 18 день								

Рекомендации:фрукты,рыбное блюдо

20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ Д/С № 23. ДЕНЬ 19-сад



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 19

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,7914	15,09826	3,78743	200,09474	0,15	7.н038/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80343	2,81602	16,86597	104,85915	0,5	7.067
	Батон с маслом слив.	40/10	3,10503	5,32503	21,36	118,91337	0	7.035-5
10 ч.	Фрукты	100	0,42238	0,42238	12,46077	43,0374	12	
Обед	Салат из припущ.моркови,яблоко с р/м	60	1,02607	4,08598	8,18026	63,20408	18	7.13/1
	Суп геркулесовый на к/б со сметаной	200	1,99315	3,33614	13,16217	83,99964	3,97	7.55с/4
	Бигус с мясом куры	230	21,6506	8,11027	13,96446	201,11283	24,27	7.н350
	Компот из с/фр.	200	0,0188	0	0,355	1,44	1,36	7.115/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотненный полдник	Каша манная молочная с м/сл	200	4,29679	5,60418	13,79114	118,58967	0,36	7.5/4/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	41,80972	0	7.050
	Снежок	150	3,74398	4,60801	15,69602	108,18706	2	7.082-3
	Печенье	30	2,08	1,04	15,36	82,88804	0	7.308
Итого за 19 день		1 445,00	45,96	36,13	162,12	1 725,00	62,46	

Рекомендации:соки,мясное блюдо

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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 23

С.В.Романова

День 20

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр	9	2,1528	2,21901	0	26,39386	0,06	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	85,09186	0	7.189-5
	Каша ячневая мол. со слив. маслом	200	4,809	6,9674	21,4399	161,31004	0,4	7.н043
	Чай с сахаром	200	0,0423	0,00442	12,9375	49,52527	0,8	7.354/4
10 ч.	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6407	10	7.031/1
Обед	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м	60	0,7482	3,12849	3,27712	37,83353	13,5	7.4/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6023	2,94494	10,6202	68,11284	8,66	7.н39с/2.
	Запеканка картоф., фарширов. отв. мясом говядины с овощами	230	11,766	11,9613	3,71684	168,84212	0,4	7.38/8
	Соус сметанный	30	2,9792	3,94738	22,0123	129,708	1,12	7.6/11/1
	Компот из с/фр.	200	0,4888	0,0264	17,0826	67,49414	50,13	7.115/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	0	7.003-2
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	3,8969	6,07005	22,1302	156,465	0,66	7.22/2
	Вафли	25	0,64	0,56	16,18	63	0	7.015/1
	Йогурт питьевой	160	5,6	5	8	90	2,6	7.023-5
	Хлеб пшеничный	20	1,5061	2,81523	10,3251	67,06782	7,06	7.050
Итого за 20 день		1 729,00	43,11	47,54	200,04	1 629,00	95,39	

Рекомендации: фрукты, рыбное блюдо