

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного образовательного учреждения № 88

Зубилова Г.В.
"Детский сад № 88" 20.09.г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра социального питания

г.Березники"

С.А.Якушева

2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ясли)

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества					Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
108	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
279	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,42	7,26	36,40	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99		
раз	Чай с молоком	150	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83		
			13,74	12,26	59,52	445,28	0,18	2,07	339,97	3,13		
	Обед											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150/10	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00		
420	Фрикадельки из цыпленка	60	8,20	7,84	4,97	129,30	0,01	0,45	28,53	0,64		
432	Вермишель отварная	100	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85		
435	Капуста свежая тушеная	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65		
526	Компот из кураги	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			24,94	18,94	95,33	634,62	1,94	11,63	155,67	10,65		
	Полдник											
567	Шанежка с картофелем	45	4,48	4,93	25,20	163,06	0,09	2,36	26,20	0,76		
529	Молоко кипяченое	150	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
			9,51	10,67	34,27	271,17	0,11	2,81	206,97	0,91		
	Ужин											
323	Запеканка из творога	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,03	0,40	173,35	0,55		
517	Кисель плодово-ягодный	30	0,20	0,00	4,35	18,23	0,00	0,00	0,10	0,02		
506	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			21,42	12,70	57,10	428,72	0,10	0,40	195,96	2,41		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88		
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10		
	Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20		
			8,23	8,07	16,85	175,44	0,08	3,62	182,70	1,18		
	итого за день		77,84	62,64	263,07	1955,23	2,41	20,53	1081,27	18,28		

№ реп	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
277	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	6,20	7,01	30,90	214,98	0,08	1,40	132,80	0,44
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13
			13,72	15,21	56,14	419,62	0,12	2,41	374,63	0,88
	Обед									
69	Салат из свеклы с чесноком	30	0,40	3,03	2,16	37,86	0,00	2,18	9,76	0,36
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	150/6	1,66	4,28	8,21	89,50	0,07	13,28	17,79	0,72
156	Запеканка картофельная с мясом	120	0,61	0,00	20,75	85,41	0,00	54,00	4,90	4,31
227	Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
533	Компот из шиповника	150	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	6,13	8,97	51,90	322,41	0,14	69,56	64,48	6,28
	Полдник									
	Баранка сдобная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			5,85	6,39	19,50	159,89	0,04	0,38	155,05	0,43
	Ужин									
177	Биточек припущенный из цыплёнка	60	7,62	8,96	5,40	132,70	0,02	0,50	23,86	0,75
427	Пюре из гороха с маслом сливочным	120/5	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0,00	69,00	4,00
506	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			22,22	10,00	61,67	424,40	0,34	3,02	109,61	6,42
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,50	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,30	1,68
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,30	17,72	20,78	275,70	0,15	17,06	177,30	1,78
	итого за день		56,22	58,29	209,99	1602,02	0,79	92,43	881,07	15,79

№ реп	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
180	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,30	17,25	143,14	0,07	0,91	156,60	0,37
509	Какао с молоком	150	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			10,01	10,18	67,17	403,79	0,13	1,31	301,50	1,40
	Обед									
раз	Салат Весенний	30	0,89	0,39	2,24	42,68	0,01	1,94	9,58	0,44
169	Суп крестьянский со сметаной	150/6	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53
359	Хлебцы из рыбы	60	8,86	2,75	3,96	76,05	0,05	0,15	24,94	0,40
217	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3,06	7,00	14,02	149,22	0,11	6,10	22,80	0,89
526	Компот из сухофруктов	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			17,58	15,32	67,77	522,61	0,28	17,32	96,11	9,56
	Полдник									
557	Пирожок с капустой и яйцом	45	3,20	4,27	17,07	119,43	0,04	2,36	13,83	0,49
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			7,39	9,06	24,63	209,52	0,06	2,74	164,48	0,62
	Ужин									
/124	Пудинг "Творожное чудо"	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,03	0,40	173,35	0,55
493	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,00	4,32	0,02
517	Кисель плодово-ягодный	150	1,22	0,00	26,12	109,37	0,00	0,68	0,61	0,09
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			23,88	15,15	77,28	542,20	0,11	1,08	192,40	1,51
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			11,82	10,57	17,76	235,94	0,08	15,12	160,62	1,76
	итого за день		70,68	60,28	254,61	1914,06	0,66	37,57	915,11	14,85

№ реп	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
280	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	6,20	7,11	37,08	240,12	0,08	1,30	127,50	1,19
507	Чай с молоком	150	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			12,52	12,11	60,20	441,67	0,12	1,99	324,96	2,33
	Обед									
/65	Салат из свёклы с сыром	20	0,34	1,02	1,86	18,11	0,00	1,69	8,55	0,32
34	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	150/6	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
182	Суфле из цыпленка	60	22,31	25,82	1,51	327,56	0,02	0,50	23,86	0,75
251/1	Картофель и овощи тушеные	120	2,46	5,09	11,30	116,23	0,11	4,08	29,09	0,91
526	Компот из изюма	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			29,53	36,01	58,32	698,46	0,24	19,94	103,84	9,84
	Полдник									
	Печенье двухслойное	1 шт	1,14	2,36	14,52	74,80	0,02	0,00	5,60	0,30
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			5,33	8,10	23,59	182,91	0,04	0,45	186,37	0,45
	Ужин									
396	Рулет из говядины с яйцом	60	8,60	7,33	3,17	113,00	0,04	0,00	11,15	1,36
433	Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,43	5,34	21,56	158,70	1,38	2,11	14,53	1,02
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	4,05	0,65
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			15,89	13,16	61,75	435,60	1,49	2,11	48,19	4,22
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			15,28	5,30	10,17	149,29	0,09	1,44	162,48	0,72
	итого за день		78,55	74,68	214,03	1907,93	1,98	25,93	825,84	17,56

№ реп	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В I	С	Са	Fe
	Завтрак									
105	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
281	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13
			14,69	17,18	54,08	431,83	0,21	2,55	398,61	1,68
	Обед									
142	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
132	Котлета рыбная	60	8,60	1,41	3,43	61,32	0,02	0,14	20,13	0,37
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,30	116,23	0,11	4,08	29,09	0,91
133	Пюре морковное	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
526	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,40	67,94	0,01	0,21	6,35	5,38
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			16,01	13,41	60,79	450,26	0,25	17,03	104,49	8,85
	Полдник									
раз	Печенье рассыпчатое	25	2,33	7,00	15,00	132,25	0,03	0,00	9,00	0,30
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			6,52	11,79	22,56	222,34	0,05	0,38	159,65	0,43
	Ужин									
310	Яйцо вареное	21	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	11,00	0,50
210	Рагу из овощей	120	2,06	8,70	10,11	129,42	0,06	8,00	35,17	0,72
506	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,12	11,99	58,37	372,51	0,19	25,52	86,92	6,19
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
			15,29	13,16	30,28	290,90	0,12	11,60	150,66	3,17
			60,63	67,53	226,08	1767,84	0,82	57,08	900,33	20,32
			итого за день							

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В I	С	Ca	Fe
	Завтрак									
110	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
/270	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
510	Какао с молоком	150	3,34	3,45	22,04	133,35	0,03	0,34	109,68	0,87
			9,80	18,17	80,73	529,52	0,11	2,88	214,06	2,01
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
391	Шницель из говядины	60	10,76	10,12	8,60	168,40	0,05	0,00	8,43	1,06
432	Вермишель отварная	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
212	Морковь в молочном соусе	30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46
533	Компот из шиповника	150	0,61	0,00	20,75	85,41	0,00	54,00	4,90	4,31
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			21,07	21,27	85,50	631,53	1,96	65,70	63,09	8,18
	Полдник									
557	Пирожок с картофелем	45	2,68	2,96	15,10	97,83	0,05	0,00	1,41	0,45
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			6,87	7,75	22,66	187,92	0,07	0,38	152,06	0,58
	Ужин									
329	Пудинг творожный запечённый	100	14,89	9,95	22,98	222,59	0,06	0,19	127,80	0,91
517	Кисель плодово-ягодный	30	0,20	0,00	4,35	18,23	0,00	0,00	0,10	0,01
521	Компот из свежих фруктов	150	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			18,38	10,98	58,77	383,27	0,13	2,53	155,39	2,17
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			8,33	9,32	11,87	167,40	0,04	6,32	24,44	1,43
	итого за день		64,45	67,49	259,53	1899,64	2,31	77,81	609,04	14,37

№ реп	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
275	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	1,33	126,49	0,56
507	Чай с молоком	150	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			11,59	16,31	45,81	416,83	0,13	2,02	323,95	1,70
	Обед									
78	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,91	4,34	2,15	46,30	0,02	2,70	6,71	0,27
171	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,24	4,67	11,15	95,32	0,03	0,40	8,21	0,35
422	Котлета из цыпленка припущенная	60	7,62	8,96	5,40	132,70	0,02	0,50	23,86	0,75
435	Капуста свежая тушеная	150	3,17	5,15	49,56	117,69	0,03	25,50	86,48	3,24
526	Компот из сухофруктов	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			17,09	23,69	106,72	561,37	0,17	29,35	146,99	11,91
	Полдник									
	Кекс малютка (шоколадный)	25	1,45	5,95	12,75	109,75	0,03	0,00	9,00	0,30
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			5,64	10,74	20,31	199,84	0,05	0,38	159,65	0,43
	Ужин									
356	Биточек из рыбы	60	8,70	1,42	3,43	81,32	0,04	0,14	20,13	0,35
227	Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
217	Картофель запечённый из отварного	120	3,06	6,99	10,78	135,46	0,09	3,30	39,09	0,62
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	4,05	0,65
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			15,22	10,07	46,27	371,51	0,20	3,54	95,30	2,51
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
	итого за день		57,11	66,00	254,68	1769,21	0,65	54,04	921,50	21,46

№ реп	8 день (среда)	ВЫХОД	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В I	С	Са	Fe
	Завтрак									
105	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
179	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,81	5,17	16,52	134,16	0,06	0,91	155,76	0,25
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13
532	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			12,83	13,47	51,86	384,80	0,11	3,92	404,59	0,89
	Обед									
310	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50
145	Свёкольник со сметаной	150/6	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
174/2	Фрикадельки из говядины	60	7,97	7,10	3,99	111,79	0,03	0,00	4,69	1,17
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,30	116,23	0,11	4,08	29,09	0,91
129	Икра кабачковая (лето-огурец свежий)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24
526	Компот из изюма	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			17,92	20,60	65,21	533,54	0,28	17,92	99,93	11,00
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
			5,43	5,19	22,98	159,69	0,04	0,38	152,85	0,27
	Ужин									
330	Сырники из творога	100	16,99	10,60	20,68	250,70	0,05	0,23	140,33	0,63
	Молоко сгущеное	20	0,08	0,00	3,80	15,60	0,00	0,10	2,80	0,26
517	Кисель плодово-ягодный	150	1,22	0,00	26,12	109,40	0,00	0,00	0,61	0,09
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			21,15	10,99	69,38	463,54	0,11	0,33	157,86	1,83
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощным пюре	150	13,80	6,87	9,18	161,50	0,07	3,89	60,77	1,39
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			14,30	6,97	19,28	207,50	0,08	5,89	67,77	1,59
	итого за день		71,63	57,22	228,71	1749,07	0,62	28,44	883,00	15,58

№ реп	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
/раз	Макаронные изделия в молоке	150	5,71	5,30	17,25	143,14	0,07	0,91	156,60	0,37
509	Какао с молоком	150	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			10,01	10,18	67,17	403,79	0,13	1,31	301,50	1,40
	Обед									
69	Салат из свеклы с чесноком	30	0,40	3,03	2,16	37,86	0,00	2,18	9,76	0,36
164	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,73	2,55	10,21	97,31	0,10	12,67	17,82	0,90
398	Тефтели из говядины в соусе	60/30	9,38	9,36	7,79	152,92	0,05	0,00	25,66	1,51
190	Рис отварной	120	2,87	4,87	28,84	174,69	0,02	0,00	3,88	0,42
533	Компот из кураги	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			24,43	24,99	75,34	640,71	0,25	15,23	221,89	4,17
	Полдник									
584	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,66	17,87	96,45	0,04	0,00	4,73	0,30
529	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			7,56	7,40	26,94	204,56	0,06	0,45	185,50	0,45
	Ужин									
/216	Запеканка картофельная с овощами	120	2,93	6,56	14,02	149,22	0,11	6,10	22,77	0,90
454	Соус сметанный	30	0,47	2,82	1,03	31,77	0,01	0,03	13,03	0,04
506	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
			6,31	9,77	47,56	325,08	0,18	8,65	52,55	2,61
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,40	1,76
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
			10,26	11,96	15,62	209,36	0,11	11,84	127,40	3,96
	итого за день		58,57	64,30	232,63	1783,50	0,73	37,48	888,84	12,59

№ реп	10 день (пятница)		выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У		В I	С	Са	Fe
108	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне		10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
/279	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150	7,42	7,26	36,39	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
507	Чай с молоком		150	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
				13,74	12,26	59,51	445,28	0,18	2,07	339,97	3,13
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной		150/6	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
146	Фрикадельки рыбные		60	8,70	4,62	4,72	69,06	0,04	0,14	20,13	0,35
438	Картофель отварной		120	2,21	5,74	13,14	103,63	0,11	16,13	10,51	0,90
212	Пюре морковное		30	0,56	1,34	2,57	24,60	0,01	1,89	11,00	0,46
526	Компот из сухофруктов		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
				17,52	19,57	69,38	555,72	0,31	24,41	124,76	9,79
	Полдник										
	Вафли		1 шт	0,68	6,04	12,94	107,80	0,01	0,00	1,60	0,10
529	Молоко кипяченое		150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,38	150,65	0,13
				4,87	10,83	20,50	197,89	0,03	0,38	152,25	0,23
	Ужин										
раз	Голубцы ленивые из цыпленка		120	18,64	20,34	8,66	288,38	0,06	54,11	73,92	1,10
465	Соус томатный		30	3,30	11,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10
505	Чай с сахаром		150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	4,05	0,65
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,06	0,00	14,12	0,85
				24,80	31,93	59,51	442,11	0,16	58,73	105,49	3,70
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с яблоками		150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
126	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,30	278,66	4,37
	итого за день			79,22	90,14	248,52	2001,66	0,85	102,89	1001,13	21,22