

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 5 «Сказка»
Режевского городского округа
623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Калинина д. 12
Телефон: 8(34364) 3-30-67 ИНН/ КПП 6628009687/667701001

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 5»
Л.В. Луцинская

Приказ от «11» января 2021 г. № 11-1/04.07

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	Выход	Б	Ж	У	КК	ВитС
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,3	206,7	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Сыр	10	2,63	2,63	-	35	0,1
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
Итого	457	14,52	16,98	114,7	587,18	1,6
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Зеленый горошек с яйцом	50/20	5,05	4,05	4,31	74	2,3
Суп рассольник по-домашнему с мясом, сметаной	200	1,81	4,43	11,02	93	5,4
Бифштекс рубленый паровой	80	17,87	17,42	0,33	230	0,1
Пюре картофельное с морковкой	150	2,82	4,11	17,09	118	10,8
Кисель фруктово-ягодный	200	-	-	30,6	118	49
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	772,5	21,9	25,27	93,23	689,67	67,5
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	0,1
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	250	9,32	8,79	50,48	314	0,1
Итого день	1579,5	46,14	51,44	268,2	1633,5	79,2
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	3,4	89	0,5
Итого	447	14,26	16,58	108,3	593,48	1,2
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60	0,88	4,08	5,83	64	2,5
Суп-пюре гороховый	200	5,25	1,77	14,4	96	12
Мясо говядина отварное	80	21,52	15,37	0,55	227	0,0
Капуста тушеная	150	3,50	2,85	13,56	94	31,3
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	36,38	24,69	82,21	698,87	96
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	65	8,54	8,07	26,19	212	0,1
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	245	13,74	13,37	34,29	312	0,1
Итого день	1554,5	64,78	55,04	234,6	1647,05	107,3

ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	3,4	89	0,5
Итого	447	11,66	14,98	89,6	493,48	1,2
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом)	60 *	0,98	4,0	6,20	64	14
Борщ с мясом сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	8,7
Рыба запеченная в омлете	100	15,5	4,54	3,21	117,5	0,0
Картофельное пюре	75	1,54	2,11	10,32	67,5	5,3
Морковь тушеная	75	1,05	2,96	64,64	56,5	0,0
Компот из кураги	200	0,3	-	18,4	71	50
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	782,5	25,83	18,56	142,6	603,37	78
ПОЛДНИК						
Пирожок с капустой	70	5,45	6,47	27,12	190,13	0,3
Кисломолочная продукция	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	250	10,65	12,27	34,32	295,13	0,3
Итого день	1579,5	48,54	46,21	276,3	1434,68	78,5
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша 5 злаков (геркулесовая) молочная с маслом сливочным	200	4,79	5,56	20,40	151,5	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,3
Итого	447	13,95	17,44	117,5	595,98	1
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,81	4,99	11,53	93	1,1
Суп из овощей с мясом сметаной	200	1,55	5,24	8,29	87	6,9
Макаронник с мясом	200	15,88	14,66	41,68	388,75	0,0
Соус томатный	50	0,02	2,10	1,01	37,25	6
Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	782,5	23,19	27,71	108,7	816,87	103
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	100	15,73	11,41	16,72	234	0,0
Соус сметанный	50	0,59	3,65	2,09	43,9	0,0
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	330	21,52	20,36	26,91	377,9	0,0
Итого день	1659,5	59,06	65,91	262,9	1833,45	114
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,2	206	0,5
Батон	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
Итого	447	14,79	17,25	118,8	604,48	1,2
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из моркови с растительным маслом)	60	0,69	3,97	6,59	64	2
Щи из свежей капусты с мясом сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	11,1
Плов из мяса куры	200	19,4	17,45	32,95	368	1,8
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2

Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	732,5	26,9	24,6	93,98	705,87	65,1
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	132	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	210	7,1	9,3	29,4	237	0,0
Итого день	1489,5	49,19	51,55	251,9	1590,05	76,3

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,45	5,94	21,95	159	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Сыр	10	2,63	2,63	-	35	0,1
Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,2
Итого	457	12,38	16,96	105,2	538,48	1,0

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Свежий овощ (салат из отварной свеклы с растительным маслом)	60	0,82	4,95	4,09	64	3,8
Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,0	15,85	118	12
Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97	10,6
Биштекс рубленый паровой	80	17,87	17,42	0,33	230	0,1
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	30,51	30,68	81,63	726,87	76,7

ПОЛДНИК

Пирожки печенные из дрожжевого теста с морковью	70	4,45	3,21	23,27	71	0,4
Молоко	180	5,2	5,3	7,2	100	0,0
Итого	250	9,65	8,51	30,47	171	0,4
Итого день	1569,5	52,94	56,55	227,1	1479,05	88,1

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Запеканка из творога	150	25,35	14,4	18,80	313,5	0,3
Кисель	50	0,3	-	10,95	43,5	0,3
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	3,4	89	0,5
Итого	447	33,91	25,68	107,3	755,48	1,3

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с маслом растительным	60	0,94	4,07	6,40	67	3,5
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,11	12,32	13,74	188	7,1
Котлета из мяса говядины паровые	80	11,38	11,10	5,14	166	0,1
Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,27	2,99	16,66	105	0,0
Компот из чернослива с изюмом	200	0,65	0,03	21,59	85	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	26,08	31,13	86,7	756,87	60,9

ПОЛДНИК

Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	132	0,0
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	210	7,1	8,8	30,3	232	0,0
Итого день	1519,5	67,49	66,01	234,1	1787,05	72,2

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					

Сыр	10	2,63	2,63	-	35	0,1
Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,2
Итого	457	12,92	16,9	108,9	554,48	1,0
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	60	0,65	3,96	1,77	45	12
Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117	5,2
Суфле «Рыбка»	130	17,79	15,21	12,25	257,4	0,0
Картофель тушёный в соусе	150	3,21	8,9	23,30	186	9,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	18,4	71	50,1
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	812,5	29,37	33,08	101,5	822,27	76,4
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	132	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	210	7,1	9,3	29,4	237	0,0
Итого день	1579,5	49,79	59,68	249,7	1656,45	87,4

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Омлет запеченный или паровой	105	9,76	13,15	1,74	163,75	0,0
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,3
Итого	352	18,92	25,03	98,84	608,23	0,5
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60	0,88	4,08	5,83	64	3,5
Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93	5,5
Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,69	15,67	3,51	214,66	0,5
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,77	216	0,0
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	30	30,66	101,6	805,53	59,7
ПОЛДНИК						
Запеканка морковная	155	4,01	4,68	26,15	157	4,7
Повидло (джем)		7,66	8,32	28,73	214,97	4,7
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	335	16,87	18,3	62,98	471,94	4,7
Итого день	1549,5	66,19	157,6	273,2	1928,4	74,4

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,4
Батон	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Сыр	10	2,63	2,63	-	35	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
Итого	457	16,9	19,01	115,1	614,48	1,2
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом)	60	0,98	4,00	6,20	64	18
Суп-лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	10,2
Рагу из мяса курицы	200	19,76	21,81	19,21	354	9,1
Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	24,53	96	49,0
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	732,5	27,27	30,17	88,53	737,87	72,1
ПОЛДНИК						

Булочка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	240	9,42	10,61	40,51	298	0,0
Итого день	1529,5	53,99	60,19	253,9	1693,05	83,3
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Сыр	10	2,63	2,63	-	35	0,1
Чай с лимоном	200	0,1	-	9,2	36	0,8
Итого	457	13,99	16,31	114,1	575,48	1,6
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,58	3,99	6,45	63	4,2
Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117	5,2
Биточки из мяса говядины паровые	80	11,38	11,10	5,15	166	0,5
Картофельное пюре	75	1,54	2,11	10,32	67,5	5,3
Свекла тушеная в молочном соусе	75	1,64	1,5	8,33	52,5	0,0
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	23,06	23,71	94,42	683,87	65,4
ПОЛДНИК						
Крендель в сахаре	70	4,9	9,2	39,0	259	0,0
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	250	10,1	14,5	47,1	359	0,0
Итого день	1569,5	47,55	54,92	265,4	1661,05	77
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Запеканка из творога с морковью	150	21,75	14,84	28	336	0,3
Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	54,85	0,3
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
Итого	447	31,25	28,47	123	789,34	1,0
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,76	4,96	3,32	60	1,4
Суп-пюре из разных овощей	200	2,68	3,57	9,45	81	13,2
Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,70	12,74	4,45	184	1,1
Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	4,96	4,29	27,01	167,25	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	26,33	26,18	92,1	402,34	66,4
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	132	0,0
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	210	7,1	8,8	30,3	232	0,0
Итого день	1519,5	65,08	63,85	255,2	959,34	77,4
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	29,25	206	0,4
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,0
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Чай с молоком	200	2,9	3,0	11,2	85,10	0,3
Итого	487	20,48	22,62	114,9	663,58	0,9

II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Сельдь с маслом	50	5,68	14,62	0,21	235	1,8
Щи из капусты со сметаной с мясом	200	1,58	2,56	6,57	56	11
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	180	13,82	12,65	25,21	272,88	1,4
Соус томатный	50	0,02	2,10	4,01	37,25	6
Компот из кураги	200	0,3	-	18,4	71	50
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	752,5	23,13	32,55	83,97	818	70,2
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	132	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	210	7,1	9,3	29,4	237	0,0
Итого день	1549,5	54,11	64,87	238,1	1761,28	81,1

ДЕНЬ 14

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Суп молочный с лапшой	200	3,4	5,7	12,0	95	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,3
Итого	447	9,93	17,58	109,1	539,48	1

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с растительным маслом)	60	0,97	3,97	6,45	65	2
Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	8,7
Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	80/30	16,19	3,34	3,73	107,2	0,0
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,17	2,91	32,17	170,7	0,3
Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	772,5	26,99	15,27	98,9	634,77	100

ПОЛДНИК

Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	3,53	2,99	36,33	107	0,4
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	250	8,73	8,29	44,43	207	0,4
Итого день	1569,5	46,05	41,54	262,2	1423,95	111,4

ДЕНЬ 15

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Каша 5 злаков (геркулесовая) молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	0,4
Батон	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Сыр	10	2,63	2,63	-	35	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
Итого	457	17,29	21,31	114,8	635,48	1,2

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Свежие овощи (салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом)	60	1,79	6,70	6,06	92	3,8
Суп овощной со сметаной	200	1,87	2,26	13,3	81	12,9
Мясо кур отварное в соусе	80/50	19,45	20,99	3,31	280	0,5
Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188	0,0
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	812,5	33,65	34,34	102,9	858,87	67,4

ПОЛДНИК

Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	133	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0

растительным маслом)						
Рассольник с крупой и сметаной	200	1,84	4,45	12,47	99	5,4
Рыба запеченная с морковью	100	10,05	5,11	7,31	107,5	0,0
Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	10,7
Компот из чернослива с изюмом	200	0,65	0,03	21,59	85	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	782,5	21,16	19,42	103,1	665,37	68,3
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	133	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	210	7,1	9,3	29,4	238	0,0
Итого день	1589,5	44,54	51,73	264,6	1617,55	79,5
ДЕНЬ 19						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Сырники из творога со сгущенным молоком	130/25	22,0	12,28	26,43	308,1	0,5
Хлеб	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,3
Итого	402	31,16	24,16	123,5	752,58	1,0
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	3,97	6,45	65	11
Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93	5,5
Рулет мясной фаршированный омлетом	80	12,35	10,73	4,92	166,25	0,0
Каша рассыпчатая пшено	150	6,51	4,35	40,05	225	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	18,3	72	50,2
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	762,5	26,8	24,04	110,9	767,12	67,2
ПОЛДНИК						
Кекс Столичный	50	2,85	8,65	26,38	195	0,0
Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	0,0
Итого	230	8,05	13,95	34,48	295	0,0
Итого день	1494,5	66,41	62,55	278,7	1857,4	78,2
ДЕНЬ 20						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	ВитС
Омлет запеченный или отварной	105	9,76	13,15	1,74	163,7	0,0
Батон	40	2,63	4,19	37,1	154,74	0,1
Масло	7					
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
Итого	352	18,02	24,43	89,34	562,18	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежие овощи (салат из моркови с растительным маслом)	60	0,69	3,97	6,59	64	2
Суп с домашней лапшой	200/25	26,13	8,35	12,09	67,2	6,1
Котлета из мяса кури	80	14,34	11,70	11,86	211	0,3
Пюре картофельное	75	1,54	2,11	10,32	67,45	5,35
Капуста тешенная	75	1,75	1,425	6,78	47	15,65
Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,04	24,53	96	49
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
Хлеб ржаной	37,5	2,43	0,42	12,37	64,27	0,0
Итого	787,5	49,28	28,21	101,7	698,52	78,4
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,9	3,5	22,2	133	0,0
Кисломолочный напиток	180	5,2	5,8	7,2	105	0,0
Итого	210	7,1	9,31	29,4	238	0,0
Итого день	1449,5	74,8	62,34	230,2	1541,4	89,1