

Утверждаю

Заведующий МАДОУ – детский сад №38

_____ Байнова А. И.

Приказ № _____ от «____» _____ 20__ г.

20 – дневное меню
Муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 38

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 1
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,03	4,34	16,19	126,42	7.н124с-3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.031/1
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,45	2,72	5,17	43,09	7.13/1/2
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,43	2,10	8,75	59,24	7.н136-1
	Гуляш из отварного мяса	60	5,57	5,06	3,56	89,38	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	4,69	5,29	29,11	177,60	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18,42	27,68	26,63	426,50	7.14/5/1
	Повидло	15	0,06	0,00	9,98	37,80	7.185
	Биокефир	170	4,76	5,44	6,80	95,20	7.403/9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
Итого за 1 день		1364	48,33	64,84	190,45	1531,60	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 1
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,04	5,78	21,58	168,56	7.н124с-3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,68	4,09	7,74	64,70	7.13/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,90	2,80	11,66	78,98	7.н136-1
	Гуляш из отварного мяса	80	7,42	6,74	4,75	119,18	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,87	6,62	36,39	222,00	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	18,94	77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18,42	27,68	26,63	426,50	7.14/5/1
	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,40	7.185
	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	7.403/12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
Итого за 1 день		1701	56,52	73,29	235,47	1821,91	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 2
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,80	7.022-3
	Омлет натуральный	150	13,46	16,53	3,26	239,64	7.038
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,66	2,71	5,15	44,02	7.3/1/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,52	2,64	10,56	76,49	7.165-1/2
	Биточки рыбные	60	11,30	4,60	5,40	117,55	7.355
	Картофельное пюре.	120	2,36	2,99	17,51	113,32	7.64с
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,00	13,64	56,37	7.063
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	150	3,56	4,41	15,86	119,96	7.037
	Биоюгurt	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	7.308
Итого за 2 день		1358	50,30	44,27	191,59	1400,84	

Рекомендации: мясные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 2
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	14,78	62,40	7.022-3
	Омлет натуральный	150	13,46	16,53	3,26	239,64	7.038
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	4,06	7,73	65,97	7.3/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,02	3,52	14,08	101,98	7.165-1/2
	Биточки рыбные	80	15,07	6,13	7,20	156,74	7.355
	Картофельное пюре.	150	2,96	3,74	21,89	141,65	7.64с
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	18,18	75,16	7.063
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,74	5,88	21,14	159,94	7.037
	Биоюгurt	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	7.308
Итого за 2 день		1645	57,81	50,41	224,07	1619,82	

Рекомендации: мясные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 3
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,42	4,05	18,15	129,87	7.162/1
	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	7.285
	Батон с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	138,88	7.035/1
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	40	0,30	0,04	0,87	5,20	7.367-4
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,37	3,38	8,66	72,65	7.264
	Котлета из говядины	60	9,36	8,66	2,63	138,95	7.н163
	Капуста тушеная	120	2,34	3,85	11,15	87,01	7.н76с
	Напиток из клюквы	150	0,11	0,00	11,34	48,50	7.15/15
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	5,27	28,28	198,72	7.43-2/3/2
	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,31	7.082
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6
Итого за 3 день		1325	38,81	40,21	181,95	1281,93	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 3
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	138,88	7.035/1
	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,40	24,20	173,16	7.162/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,31	7,80	7.367-3
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,82	4,50	11,54	96,86	7.264
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	7.н163
	Капуста тушеная	150	2,93	4,82	13,94	108,77	7.н76с
	Напиток из клюквы	200	0,14	0,00	15,12	64,66	7.15/15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,46	6,48	34,80	244,46	7.43-2/3
	Снежок	180	4,70	5,78	19,66	149,71	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6
Итого за 3 день		1687	49,10	49,79	224,77	1590,21	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 4
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Пудинг творожный с изюмом	120	14,92	18,10	15,28	314,35	7.н140с/2
	Повидло	15	0,06	0,00	9,98	37,80	7.185
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,87	36,96	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,00	7.090-1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,15	2,79	4,33	51,30	7.32/1/2
	Суп-лапша	150	1,58	2,70	12,17	84,32	7.20/2/5
	Бигус с мясом курицы	180	16,96	6,35	10,93	173,92	7.н350
	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	9,54	39,80	7.115/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	120	3,29	3,82	17,18	126,47	7.19/4/3
	Шанежка с картофелем	60	3,79	5,29	20,81	159,47	7.148/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64	44,35	7.354/6
Итого за 4 день		1354	47,95	49,01	164,21	1336,38	

Рекомендации: овощные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 4
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Пудинг творожный с изюмом	130	16,54	20,75	15,35	349,10	7.н140с/1
	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,40	7.185
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,00	7.090-1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,74	4,26	6,49	77,83	7.32/1
	Суп-лапша	200	2,10	3,60	16,22	112,42	7.20/2/5
	Бигус с мясом курицы	230	21,67	8,12	13,96	222,23	7.н350
	Кисель Валетек	200	0,02	0,00	0,36	1,60	7.343/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	120	3,29	3,82	17,18	126,47	7.19/4/3
	Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,63	7.148/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
Итого за 4 день		1646	57,74	57,72	185,43	1548,54	

Рекомендации: овощные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 5
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,45	4,53	11,28	108,18	7.н132
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	7.20/1/2
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,37	3,38	8,66	72,65	7.264
	Биточки рыбные	60	11,30	4,60	5,40	117,55	7.355
	Картофель отварной.	120	2,30	2,75	20,05	121,21	7.63с
	Компот из кураги	150	0,38	0,00	14,04	57,35	7.110
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,44	4,76	16,64	133,95	7.4/4/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	7.015
Итого за 5 день		1349	38,90	44,68	169,98	1267,21	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 5
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,60	6,04	15,04	144,24	7.н132
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7.20/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,82	4,50	11,54	96,86	7.264
	Биточки рыбные	80	15,07	6,13	7,20	156,74	7.355
	Картофель отварной.	150	2,88	3,44	25,07	151,52	7.63с
	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,12	5,69	19,98	160,74	7.4/4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Ряженка	170	5,08	10,18	6,95	142,58	7.363-1
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	7.015
Итого за 5 день		1701	49,06	54,10	210,82	1566,60	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 6
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	138,88	7.035/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	150	3,56	4,41	15,86	119,96	7.037
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	40	0,30	0,04	0,87	5,20	7.367-4
	Щи вегетарианские со сметаной	150	1,26	2,07	6,11	48,74	7.н146
	Котлета из говядины	60	9,36	8,66	2,63	138,95	7.н163
	Рагу из овощей	120	2,22	3,19	11,12	85,72	7.180-3
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с морковью	150	14,73	21,29	24,44	382,38	7.18/5/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Биокефир	170	4,76	5,44	6,80	95,20	7.403/9
Итого за 6 день		1360	47,19	55,33	160,65	1371,75	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 6
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	138,88	7.035/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,74	5,88	21,14	159,94	7.037
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,31	7,80	7.367-3
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,68	2,76	8,14	64,98	7.н146
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	7.н163
	Рагу из овощей	150	2,78	3,99	13,91	107,15	7.180-3
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	18,94	77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с морковью	150	14,73	21,29	24,44	382,38	7.18/5/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	7.351
	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	7.403/12
Итого за 6 день		1697	56,42	63,53	197,29	1634,73	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 7
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Запеканка творожная 120 гр	120	15,26	19,63	11,46	317,00	7.н039-3
	Повидло	15	0,06	0,00	9,98	37,80	7.185
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,87	36,96	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,64	2,69	4,55	41,59	7.6/1/2
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,34	3,08	10,32	75,77	7.258
	Суфле рыбное	60	12,53	5,24	1,65	113,88	7.61р/1
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,21	3,25	29,14	172,25	7.151
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,30	4,95	15,65	129,93	7.066
	Биойогурт	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	105,00	7.209-1
Итого за 7 день		1343	53,05	48,51	215,23	1537,84	

Рекомендации: мясные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 7
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Запеканка творожная 140 гр	140	18,12	23,93	13,41	381,84	7.н039-2
	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,40	7.185
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	62,47	7.6/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,78	4,10	13,76	101,02	7.258
	Суфле рыбное	80	16,70	6,98	2,20	151,84	7.61p/1
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,27	4,07	36,42	215,31	7.151
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	18,94	77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,40	6,60	20,86	173,24	7.066
	Биойогурт	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	105,00	7.209-1
Итого за 7 день		1655	64,13	59,56	253,62	1847,16	

Рекомендации: мясные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 8
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,86	4,82	16,28	137,06	7.н119с
	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,50	2,98	3,59	44,33	7.23/1/2
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,17	2,75	5,99	57,68	7.195-1
	Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики")	60	8,57	7,94	4,46	134,87	7.104
	Капуста тушеная	120	2,34	3,85	11,15	87,01	7.н76с/3
	Напиток из брусники	150	0,08	0,00	11,63	48,92	7.15/15/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,44	4,76	16,64	133,95	7.4/4/2
	Ватрушка со сметаной	60	5,95	9,27	31,39	256,10	7.6/12
	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,31	7.082
Итого за 8 день		1369	39,47	53,35	173,96	1389,03	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 8
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,14	6,42	21,70	182,74	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,76	4,45	5,37	66,41	7.23/1
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,56	3,66	7,98	76,90	7.195-1
	Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики")	80	11,43	10,59	5,94	179,83	7.104
	Капуста тушеная	150	2,93	4,82	13,94	108,77	7.н76с/3
	Напиток из брусники	150	0,08	0,00	11,63	48,92	7.15/15/3
	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	16,16	67,96	7.15/15/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,44	4,76	16,64	133,95	7.4/4/2
	Ватрушка со сметаной	80	7,93	12,35	41,87	341,49	7.6/12/1
	Снежок	170	4,42	5,44	18,51	141,03	7.286
Итого за 8 день		1851	49,29	65,63	227,40	1772,49	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 9
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Омлет натуральный	150	13,46	16,53	3,26	239,64	7.038
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
Второй завтрак (10ч.)	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,66	2,71	5,15	44,02	7.3/1/2
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	1,02	2,07	5,37	45,21	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	14,17	6,50	22,12	218,18	7.н070-2
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	2,28	4,20	14,70	112,11	7.н162-3
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	7.015
Итого за 9 день		1349	47,18	53,75	162,34	1347,64	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 9
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Омлет натуральный	150	13,46	16,53	3,26	239,64	7.038
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
Второй завтрак (10ч.)	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	4,06	7,73	65,97	7.3/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,76	7,16	60,28	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18,10	8,30	28,27	278,78	7.н070-2
	Кисель Валетек	200	0,02	0,00	0,36	1,60	7.343/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,04	5,60	19,60	149,48	7.н162-3
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	7.015
Итого за 9 день		1646	54,85	59,95	179,82	1507,34	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 10
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	4,74	5,97	20,82	159,53	7.н080-1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,87	36,96	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,76	2,47	6,34	55,34	7.27/1/2
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,94	3,77	12,11	96,96	7.255
	Суфле из мяса говядины	60	14,79	13,96	1,82	213,05	7.26/8/2
	Свекла, тушеная со сметаной	120	2,03	4,43	14,00	100,16	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	2,40	3,41	9,57	85,13	7.н132/3
	Биокефир	150	4,20	4,80	6,00	84,00	7.403/7
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	175,00	7.307-2
Итого за 10 день		1358	41,80	44,10	180,57	1311,41	
Итого за 10 дней		13529	452,98	498,05	1790,93	13775,62	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 10
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,32	7,96	27,76	212,70	7.н080-1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,71	9,50	83,08	7.27/1
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,58	5,02	16,14	129,28	7.255
	Суфле из мяса говядины	80	19,72	17,43	2,43	272,08	7.26/8
	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,54	5,54	17,51	125,21	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	18,94	77,82	7.115
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	3,20	4,54	12,76	113,50	7.н132/3
	Биокефир	150	4,20	4,80	6,00	84,00	7.403/7
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	175,00	7.307-2
Итого за 10 день		1700	51,82	54,47	217,11	1603,13	
Итого за 10 дней		16929	546,74	588,45	2155,79	16511,93	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 11
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,44	4,49	15,78	126,50	7.н043
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	40	0,30	0,04	0,87	5,20	7.367-4
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,34	3,08	10,32	75,77	7.258
	Котлета из говядины	60	9,36	8,66	2,63	138,95	7.н163
	Капуста тушеная	120	2,34	3,85	11,15	87,01	7.н76с/3
	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	7.197
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18,42	27,68	26,63	426,50	7.14/5/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Биокефир	160	4,48	5,12	6,40	89,60	7.403/8
Итого за 11 день		1354	50,55	66,50	163,53	1463,02	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 11
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,58	5,98	21,04	168,66	7.н043
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,31	7,80	7.367-3
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,78	4,10	13,76	101,02	7.258
	Котлета из говядины	80	12,48	11,54	3,50	185,27	7.н163
	Капуста тушеная	150	2,93	4,82	13,94	108,77	7.н76с/3
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	7.197
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18,42	27,68	26,63	426,50	7.14/5/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Биокефир	180	5,04	5,76	7,20	100,80	7.403/10
Итого за 11 день		1676	59,10	74,50	197,25	1711,52	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 12
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,87	36,96	7.354/4
	Омлет натуральный	150	13,46	16,53	3,26	239,64	7.038
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,69	2,73	5,46	46,42	7.4/1/2
	Борщ с мясом со сметаной	150	4,86	4,92	8,42	101,81	7.н39с-1
	Тефтели рыбные	60	9,20	3,35	3,91	107,53	7.149с-1
	Картофельное пюре.	120	2,36	2,99	17,51	113,32	7.64с
	Компот из кураги	150	0,38	0,00	14,04	57,35	7.110
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	4,74	5,97	20,82	159,53	7.н080-1
	Биоюгurt	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	7.308
Итого за 12 день		1358	52,87	46,88	191,41	1449,23	

Рекомендации: мясные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 12
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
	Омлет натуральный	150	13,46	16,53	3,26	239,64	7.038
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57	7.4/1
	Борщ с мясом со сметаной	200	6,48	6,56	11,22	135,74	7.н39с-1
	Тефтели рыбные	80	12,27	4,46	5,21	143,37	7.149с-1
	Картофельное пюре.	150	2,96	3,74	21,89	141,65	7.64с
	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,32	7,96	27,76	212,70	7.н080-1
	Биоюгurt	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	7.308
Итого за 12 день		1645	61,23	53,89	223,87	1684,75	

Рекомендации: мясные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 13
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	150	2,48	3,68	14,33	108,23	7.н091/1
	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,45	2,72	5,17	43,09	7.13/1/2
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,04	2,75	5,90	54,98	7.043с-2
	Печень говяжья по-строгоновски	60	8,81	3,92	0,50	79,45	7.249
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,41	4,04	23,48	153,50	7.н151
	Напиток из клюквы	150	0,11	0,00	11,34	48,50	7.15/15
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	17,03	29,82	29,79	451,83	7.16/5/1
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Снежок	160	4,18	5,14	17,47	133,07	7.082-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
Итого за 13 день		1354	49,79	65,75	183,14	1532,81	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 13
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200	3,30	4,90	19,10	144,30	7.н091/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,68	4,09	7,74	64,70	7.13/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,38	3,66	7,86	73,30	7.043с-2
	Печень говяжья по-строгоновски	80	11,74	5,22	0,67	105,93	7.249
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,26	5,06	29,36	191,88	7.н151
	Напиток из клюквы	200	0,14	0,00	15,12	64,66	7.15/15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	17,03	29,82	29,79	451,83	7.16/5/1
	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	7.351
	Снежок	180	4,70	5,78	19,66	149,71	7.082-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
Итого за 13 день		1681	58,49	73,68	223,46	1805,64	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 14
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Запеканка творожная..	110	14,23	18,78	10,55	299,95	7.н039
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64	44,35	7.354/6
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
Второй завтрак (10ч.)	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,00	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	7.20/1/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,46	2,25	10,50	71,85	7.165-1
	Котлета из мяса куры	60	11,49	3,04	3,25	93,55	7.н114
	Рагу из овощей	120	2,22	3,19	11,12	85,72	7.180-3
	Компот из кураги	150	0,38	0,00	14,04	57,35	7.110
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,62	4,73	15,42	129,51	7.н124с
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	7.015
Итого за 14 день		1354	47,92	55,96	165,16	1387,62	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 14
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Запеканка творожная..	150	19,41	25,61	14,39	409,02	7.н039
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	7.351
Второй завтрак (10ч.)	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28,00	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7.20/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3,00	14,00	95,80	7.165-1
	Котлета из мяса куры	80	15,32	4,05	4,33	124,73	7.н114
	Рагу из овощей	150	2,78	3,99	13,91	107,15	7.180-3
	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,82	6,30	20,56	172,68	7.н124с
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	7.015
Итого за 14 день		1656	60,97	68,99	199,04	1709,69	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 15
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,12	6,47	21,23	176,48	7.5/4/4
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,64	2,69	4,55	41,59	7.6/1/2
	Уха рыбацкая	150	5,13	1,74	8,27	82,61	7.30/2/3
	Котлета из говядины	60	10,21	9,37	3,10	151,90	7.163
	Пюре из гороха со сливочным маслом	120	7,73	3,61	19,43	149,12	7.362
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,29	3,02	27,47	161,78	7.150/3
	Макаронные изделия в молоке с маслом	120	2,76	3,62	9,01	86,54	7.н132/5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64	44,35	7.354/6
Итого за 15 день		1358	45,38	36,54	177,86	1278,89	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 15
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,82	8,62	28,30	235,30	7.5/4/4
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	62,47	7.6/1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,10	7.30/2
	Котлета из говядины	80	13,62	12,50	4,14	202,54	7.163
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66	4,52	24,29	186,41	7.362
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	18,94	77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,72	6,07	40,99	256,63	7.150/1
	Макаронные изделия в молоке с маслом	120	2,76	3,62	9,01	86,54	7.н132/5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
Итого за 15 день		1700	57,71	48,58	226,70	1653,91	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 16
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	150	3,56	4,41	15,86	119,96	7.037
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,45	2,72	5,17	43,09	7.13/1/2
	Борщ с мясом со сметаной	150	4,86	4,92	8,42	101,81	7.н39с-1
	Биточки рыбные	60	11,30	4,60	5,40	117,55	7.355
	Рис припущенный с овощами	120	3,28	5,75	25,97	175,20	7.179/1
	Компот из изюма	150	0,14	0,00	13,79	56,61	7.078
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	450,83	7.19/5/1
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Биокефир	160	4,48	5,12	6,40	89,60	7.403/8
Итого за 16 день		1354	56,90	68,81	180,08	1621,80	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 16
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,74	5,88	21,14	159,94	7.037
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,68	4,09	7,74	64,70	7.13/1
	Борщ с мясом со сметаной	200	6,48	6,56	11,22	135,74	7.н39с-1
	Биточки рыбные	80	15,07	6,13	7,20	156,74	7.355
	Рис припущенный с овощами	150	4,10	7,19	32,46	219,00	7.179/1
	Компот из изюма	200	0,18	0,00	18,38	75,48	7.078
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	450,83	7.19/5/1
	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	7.403/12
Итого за 16 день		1701	68,57	78,94	224,52	1941,74	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 17
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	150	4,07	5,31	17,63	140,93	7.н026
	Чай с молоком	150	1,98	2,12	10,02	71,82	7.118/1
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, солёным огурцом с растительным маслом	40	0,59	2,43	4,53	45,97	7.31/1/2
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,80	2,93	7,71	68,58	7.27/2/3
	Фрикадельки мясные паровые	60	10,92	10,36	2,75	163,76	7.230
	Свекла, тушеная со сметаной	120	2,03	4,43	14,00	100,16	7.н113/1
	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	7.197
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,44	4,49	15,78	126,50	7.н043
	Биойогурт	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,53	7.8/12
Итого за 17 день		1369	42,29	50,74	191,47	1426,22	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 17
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	200	5,42	7,08	23,50	187,90	7.н026
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	95,76	7.118/1
Второй завтрак (10ч.)	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Обед	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, солёным огурцом с растительным маслом	60	0,88	3,65	6,79	69,04	7.31/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,44	3,90	10,30	91,44	7.27/2
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,81	3,66	218,34	7.230
	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,54	5,54	17,51	125,21	7.н113/1
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	7.197
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,58	5,98	21,04	168,66	7.н043
	Биоюгurt	150	4,50	4,50	28,50	169,50	7.270/1/5
	Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,02	33,78	210,53	7.8/12
Итого за 17 день		1706	51,63	61,65	225,82	1712,26	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 18
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,86	4,82	16,28	137,06	7.н119с
	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,55	7.20/1/2
	Суп гороховый	150	2,93	2,61	11,78	86,93	7.086/2
	Азу	180	12,92	12,40	18,25	256,64	7.152
	Напиток из брусники	150	0,08	0,00	11,63	48,92	7.15/15/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,45	30,63	21,86	430,01	7.13/5/1
	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,31	7.082
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
Итого за 18 день		1344	53,97	71,90	175,48	1590,56	

Рекомендации: крупяные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 18
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	9,38	18,72	164,76	7.357/6
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,14	6,42	21,70	182,74	7.н119с
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	7.285
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7.20/1
	Суп гороховый	200	3,90	3,48	15,70	115,90	7.н086/2
	Азу	230	16,51	15,85	23,32	327,93	7.152
	Напиток из брусники	150	0,08	0,00	11,63	48,92	7.15/15/3
	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	16,16	67,96	7.15/15/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,45	30,63	21,86	430,01	7.13/5/1
	Сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00	7.356
Итого за 18 день		1851	64,47	82,38	232,67	1968,52	

Рекомендации: крупяные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 19
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,80	220,13	7.н038/5
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,87	36,96	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,66	2,71	5,15	44,02	7.3/1/2
	Суп-лапша	150	1,58	2,70	12,17	84,32	7.20/2/5
	Гуляш из мяса куры	80	7,24	7,90	2,32	121,20	7.190-1
	Пюре розовое	120	2,23	3,23	14,69	102,11	7.н047
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	14,21	58,37	7.115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") со сливочным маслом	150	3,72	5,31	16,82	138,71	7.н186
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6
Итого за 19 день		1369	42,14	57,05	162,06	1371,36	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 19
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом 40/10 гр	50	3,13	9,45	21,40	168,80	7.035-5
	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,80	220,13	7.н038/5
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	7.354/4
Второй завтрак (10ч.)	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	4,06	7,73	65,97	7.3/1
	Суп-лапша	200	2,10	3,60	16,22	112,42	7.20/2/5
	Гуляш из мяса куры	100	9,05	9,88	2,90	151,50	7.190-1
	Пюре розовое	150	2,79	4,04	18,36	127,64	7.н047
	Кисель Валетек	200	0,02	0,00	0,36	1,60	7.343/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422
Уплотнённый полдник	Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") со сливочным маслом	200	4,96	7,08	22,42	184,94	7.н186
	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,81	7.363
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.052
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6
Итого за 19 день		1666	48,21	64,10	179,35	1531,78	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 20
Ясли

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,12	12,66	86,16	7.067
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,44	4,49	15,78	126,50	7.н043
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40	0,39	2,71	4,95	43,00	7.8/1/2
	Уха рыбацкая	150	5,13	1,74	8,27	82,61	7.30/2/3
	Суфле из печени	60	12,50	6,46	1,48	125,42	7.н089
	Картофельное пюре.	120	2,36	2,99	17,51	113,32	7.64с
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,00	13,64	56,37	7.063
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.н003-1
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Манник	68	7,55	9,37	44,09	312,11	7.103/4
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,45	4,53	11,28	108,18	7.н132
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,87	36,96	7.354/4
Итого за 20 день		1376	45,35	38,30	185,81	1330,61	
Итого за 10 дней		13590	487,15	558,42	1775,99	14452,11	
Итого за весь период		27119	940,14	1056,47	3566,92	28227,73	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 20
Дети

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,58	5,98	21,04	168,66	7.н043
Второй завтрак (10ч.)	Сок фруктовый	105	0,53	0,11	10,61	48,30	7.031/6
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,59	4,08	7,45	64,62	7.8/1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,10	7.30/2
	Суфле из печени	80	16,67	8,61	1,97	167,22	7.н089
	Картофельное пюре.	150	2,96	3,74	21,89	141,65	7.64с
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	18,18	75,16	7.063
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	7.002/1
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	7.422	
Уплотнённый полдник	Манник	80	8,89	11,02	51,87	367,14	7.103/6
	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	3,42	4,34	11,09	105,41	7.н132/4
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,64	44,35	7.354/6
Итого за 20 день		1710	56,32	46,97	226,53	1631,13	
Итого за 10 дней		16992	586,69	653,68	2159,18	17350,93	
Итого за весь период		33921	1133,43	1242,13	4314,98	33862,86	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты