

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 509

620130 г. Екатеринбург, пер. Трактористов, 17 литер А тел. (343) 269-17-20, e-mail: madou-509@yandex.ru ;
сайт: <http://509.my-detsad.ru/> ИНН6674371965/ КПП 667901001 / ОГРН 1116674003511



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ – детский сад № 509

Е.Ю. Никонова

Приказ № 347-0 от «13» сентября 2018 г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКИЙ САД № 509**

Екатеринбург, 2018

Меню День 1

№ тех. карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	188,78511	5,95031	7,93492	23,67092	200,000
7.035	Батон с маслом	119,16969	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	100,83171	2,20185	2,24400	17,88700	200,000
	Итого:	408,78651	11,25716	15,50392	62,91792	0,445
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Обед					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	72,20298	1,43815	3,69954	8,57385	60,000
7.47с/5	Суп-лапша с мясом	160,52296	8,53938	8,25962	13,80308	250,000
7.061	Бигус с мясом	198,30842	16,31377	14,83085	16,71815	230,000
7.063	Напиток из шиповника	68,16434	0,31962	0,00000	18,17454	20,000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	65,66123	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	650,10585	32,61854	27,63001	94,33200	881,000
	15:00					
7.075	Кефир 150 г	76,08462	4,19331	4,79231	6,14015	150,000
	Итого:	76,08462	4,19331	4,79231	6,14015	150,000
	Полдник					
7.183	Банан 120 гр	68,02338	1,26000	0,08400	18,31200	120,000
7.19/6	Суфле творожное 120 гр	255,69042	3,43923	8,66615	17,05392	120,000
7.185	Повидло	45,72692	0,08062	0,00000	13,30562	20,000
7.154	Чай с лимоном	49,61776	0,04231	0,00438	12,93746	200,000
7.309	Вафли	126,96923	1,28000	1,12000	32,36000	40,000
	Итого:	546,02771	6,10216	9,87453	93,96900	500,000
	Всего:	1722,72315	54,67117	57,90077	267,45907	2076,000

Меню День 2

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.012	Апельсин 150 гр	38,21538	0,94500	0, 21000	10,81500	150,000
7.н066	Каша манная молочная со сливоч. маслом	160,56021	4,72354	6,76277	21,50054	200,000
7.420	Батон с маслом с сыром 50/6/11,5	181,06629	6,63077	9,28546	26,69800	66,000
7.285	Какао с молоком.	101,53765	3,21854	3,26477	15,99685	200,000
	Итого:	481,37953	15,51785	19,52300	75,01039	616,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	41,71846	0,50000	0,1000	10,10000	100,000
	Итого:	41,71846	0,50000	0,1000	10,10000	100,000
	Обед					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр.	92,23740	1,36262	9,12769	4,14415	60,000
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	110,08994	5,95238	6,15331	9,36131	200,000
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	87,08448	8,86454	2,26831	4,26238	80,000
7.64с	Картофельное пюре.	130,70984	2,97915	3,94731	22,01231	150,000
7.024	Кисель из кураги	85,98538	0,54331	0,00531	22,76108	200,000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	65,66123	2,64000	0, 48000	16,72000	40,000
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	657,01419	25,70962	22,34193	99,60361	831,000
	15:00					
7.023	Биойогурт 170 г	174,21992	5,10000	5,10000	32,30000	17,000
	Итого:	174,21992	5,10000	5,10000	32,30000	17,000
	Полдник					
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	170,21894	5,37215	7,95077	23,10669	180,000
7.154	Чай с лимоном .	49,61776	0,04231	0,00438	12,93746	200,000
7.206с/1	Пирожок с капустой ..	180,54076	5,11262	6,96215	25,03931	80,000
	Итого:	400,37746	10,52708	14,91730	61,08346	460,000
	Всего:	1754,70956	57,35455	61,98223	278,09746	2,177,000

Меню День 3

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.131-2	Яблоко 150 гр	53,92731	0,52800	0,52800	15,57600	150,000
7.н162	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	162,66427	4,47915	7,13592	21,94100	200,000
7.435/1	Сыр 8 гр	29,38929	2,39200	2,46562	0,00000	10,000
7.н189-5	Батон 40 гр	85,25077	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
7.285	Какао с молоком	101,53765	3,21854	3,26477	15,99685	200,000
	Итого:	432,76929	13,69769	14,59431	74,83385	600,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.065	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 гр	56,01808	0,44638	0,04977	2,12038	60,000
7.274/2	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	153,38347	8,23438	8,74192	11,30269	200,000
7.40/7	Сосиски отварные 70 гр	168,86908	7,23800	14,72238	1,01923	70,000
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами.	174,04913	4,25854	5,05477	29,35885	150,000
7.028	Компот из чернослива	67,87412	0,19462	0,00000	18,08715	200,000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	65,66123	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	771,10103	26,37954	35,40884	98,95068	821,000
	15:00					
7.363	Ряженка 150 г	114,12692	4,49277	8,98562	6,14015	150,000
	Итого:	114,12692	4,49277	8,98562	6,14015	150,000
	Полдник					
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью .	353,84525	17,59815	29,83615	12,87600	150,000
7.351	Сгущ. молоко 20 гр.	58,97354	1,47431	1,74054	11,46700	20,000
7.079	Чай с молоком	87,77056	2,76362	2,95677	13,57262	200,000
	Итого:	500,58935	21,83608	34,53346	37,91562	370,000
	Всего:	1860,30505	66,90608	93,62223	227,94030	2,041,000

Меню День 4

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.346	Груша 140 гр	53,75354	0,50400	0,37800	12,97800	140,000
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	200,43565	11,79269	15,09946	3,787543	150,000
7.035	Батон с маслом	119,16969	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
7.032	Чай с молоком	87,77056	2,76362	2,95677	13,57262	200,000
	Итого:	461,12944	18,16531	23,75923	51,69816	535,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 130 г	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Обед					
7.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 гр	60,40156	0,60500	6,10400	2,74992	60,000
7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	114,42648	8,60154	4,30546	11,03685	200,000
7.н190-1с	Гуляш из мяса куры	139,12588	10,11954	10,89262	2,95085	80,000
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая 150г	170,24746	5,29262	4,81623	32,58692	150,000
7.115	Компот из сухофруктов.	70,57675	0,27915	0,00000	18,93254	200,000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	65,66123	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,89985	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
7.371	Чеснок 6гр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	664,42513	29,38547	26,77831	95,29946	811,000
	15:00					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	115,48558	7,48800	4,79231	12,72962	150,000
	Итого:	115,48558	7,48800	4,79231	12,72962	150,000
	Полдник					
7.н180	Рагу из овощей с соусом молочным 150г	127,72558	3,10946	5,92762	17,21862	150,000
7.32	Чай с сахаром ..	44,68410	0,00000	0,00000	11,80631	200,000
7.551	Конфеты шоколадные 45 гр	232,21765	1,80000	17,77500	24,39000	45,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,89985	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	446,52718	6,42946	23,88262	63,43493	415,000
	Всего:	1729,28579	61,96824	79,31247	233,26217	2011,000

Меню День 5

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.312-1	Мандарины 110 гр	28,12818	0,65123	0,16277	6,10500	110,000
7.095/1	Каша кукурузная молочная с маслом	180,91156	4,73769	6,85077	26,13069	200,000
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	147,90102	5,44438	7,73638	21,36000	51,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	105,08518	2,80346	2,80346	2,81600	200,000
	Итого:	462,02594	13,63676	17,56592	70,46161	561,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	100,000
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	100,000
	Обед					
7.30/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	101,41906	0,84808	8,02831	6,60738	60,000
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной.	142,11602	8,01369	6,40354	14,09300	200,000
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	171,58874	12,15877	11,16985	5,60323	80,000
7.113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	104,16012	2,41115	4,65077	17,36277	150,000
7.110	Компот из кураги	69,34334	0,48877	0,00000	18,71146	200,000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	65,66123	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	739,53443	29,92808	31,09247	99,44022	831,000
	15:00					
7.075	Ацидофилин 170 г	76,50000	4,76000	4,25000	6,80000	170,000
	Итого:	76,50000	4,76000	4,25000	6,80000	170,000
	Полдник					
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом.	132,04032	4,77423	6,22685	15,32346	200,000
7.032	Чай с сахаром	44,68410	0,00000	0,00000	11,80631	200,000
7.120	Мармелад 25гр.	66,43212	0,10000	0,00000	19,15000	25,000
7.148/1	Шанежка с картофелем•1	192,89091	5,04992	7,04308	27,73954	80,000
	Итого:	436,04745	9,92415	13,92415	74,01931	505,000
	Всего:	1755,82628	58,74899	66,27832	260,82114	2167,000

Меню День 6

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.187	Груша 120 гр	48,07194	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	195,59571	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
7.035	Батон с маслом	132,74082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	112,31449	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
	Итого:	427,84373	11,05462	16,19315	69,32538	0,565
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.20/1	Салат свекольный					60,000
7.н137	Щи с мясом со сметаной	67,53541	0,00470	0,00227	0,00635	0,2
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины 80 гр.	284,99102	0,01874	0,00838	0,02827	0,23
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами					
7.078	Компот из изюма	76,24010	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок 6гр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	666,50780	27,91270	23,98477	95,75108	771,000
	15:00					
7.075	Кефир 150 г	76,08462	4,19331	4,79231	6,14015	0,15
	Итого:	76,08462	4,19331	4,79231	6,14015	0,15
	Полдник					
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	386,57316	0,01471	0,02126	0,02444	0,15
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	49,14286	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.079	Чай с молоком	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.307	Пряник 40 гр	141,42857	0,00192	0,00112	0,03108	0,04
	Итого:	441,40396	8,11900	10,32485	70,03393	355,000
	Всего:	1653,55857	51,77963	55,59508	251,35054	1941,000

Меню День 7

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.375/2	Кукуруза консервирован. 45 гр	17,92453	0,00129	0,00008	0,00261	0,045
7.297-2	Апельсин 250 гр	70,94340	0,00158	0,00035	0,01803	0,25
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	222,39465	0,01180	0,01510	0,00379	0,15
7.035/1	Батон с маслом	94,88679	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
7.435/5	Сыр 10 гр	29,45509	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
7.079	Чай с молоком.	96,68981	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	542,92176	22,90500	26,62721	65,10542	701,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,69571	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,69571	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.9/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	48,10962	0,00103	0,00306	0,00533	0,06
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	101,98660	0,00178	0,00410	0,01374	0,2
7.149с-1	Тефтели рыбные	189,85443	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
7.180-3	Рагу из овощей	193,70708	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов.	53,56057	0,00000	0,00000	0,01271	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	Итого:	606,37435	27,62400	20,37908	91,60171	831,000
	15:00					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	115,41664	7,48800	4,79229	12,72957	150,000
	Итого:	115,41664	7,48800	4,79229	12,72957	150,000
	Полдник					
7.н.066-2	Каша манная молочная со сливочным маслом .	170,64481	0,00508	0,00632	0,02069	0,18
7.354/5	Чай с сахаром	49,73481	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.150/1	Ватрушка с повидлом 80 гр	259,32217	0,00470	0,00606	0,04100	0,08
	Итого:	449,09248	10,34200	13,08436	75,80143	480,000
	Всего:	1755,50094	68,85900	64,98294	255,33813	2 262,000

Меню День 8

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.010	Банан 140 гр	51,33551	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,94796	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
7.420	Батон с маслом с сыром 50/6/11,5	164,78000	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285	Какао с молоком	112,10102	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	538,77683	16,70085	19,93192	86,74239	606,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46939	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	42,49122	0,00075	0,00313	0,00328	0,06
7.043с-3	Суп овощной с мясом со сметаной	119,24908	0,00568	0,00617	0,00754	0,2
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	276,01173	0,01954	0,01917	0,01757	0,23
7.024	Кисель из кураги	95,77745	0,00054	0,00001	0,02276	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,67143	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	Итого:	601,10447	31,34977	30,65322	77,93808	855,000
	15:00					
7.363-1	Ряженка 150 г	129,33997	5,09185	10,18369	6,95885	170,000
	Итого:	129,33997	5,09185	10,18369	6,95885	170,000
	Полдник					
7.н125/1	Сельдь 50 гр	74,52704	0,00855	0,00428	0,00000	0,05
7.64с	Картофельное пюре.	145,39449	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
7.154	Чай с лимоном	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.120-1	Мармелад 20 гр	59,19796	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,67143	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	342,09879	13,17638	8,40915	60,28977	440,000
	Всего:	1653,03852	66,81885	69,27798	242,02909	2171,000

Меню День 9

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.131-2	Яблоко 150 гр	60,03679	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
7.н162	Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	180,04887	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
7.182	Повидло					
7.035	Батон с маслом	132,63962	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,95368	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
	Итого:	488,67896	10,99623	15,80492	89,04854	615,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	7,88585	0,00045	0,00005	0,00131	0,06
7.044с	Суп овощной с мясом кури	114,28255	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури	145,54642	0,01225	0,00445	0,00521	0,08
7.078	Компот из изюма	76,18198	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	Итого:	539,92758	29,73600	11,54046	91,11478	825,000
	15:00					
7.023	Биоогурт 170 г	174,21992	5,10000	5,10000	32,30000	170,000
	Итого:	174,21992	5,10000	5,10000	32,30000	170,000
	Полдник					
7.154	Лимон с сахаром	33,78113	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
7.262	Сгущенное молоко 10гр.					
7.н166	Суфле творожное..	406,18057	0,01965	0,02414	0,01592	0,15
7.032	Чай с сахаром	49,73481	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.015	Вафли 20 гр	70,66038	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
	Итого:	407,75761	4,67661	5,24062	53,36501	397,000
	Всего:	1650,19694	51,00884	37,78600	275,92833	2107,000

Меню День 10

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.010	Банан	79,36062	1,47000	0,09800	21,36400	140,000
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	214,89878	0,00649	0,00814	0,02804	0,2
7.035	Батон с маслом	132,74082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.285	Какао с молоком.	96,76612	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	494,10803	14,28431	16,82331	86,75970	585,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	84,04194	0,00114	0,00371	0,00950	0,06
7.424/1	Суп из свежей рыбы с крупой ..	179,33980	0,00997	0,00299	0,02165	0,25
7.26/8	Суфле из печени 80 гр.	275,20163	0,01971	0,01742	0,00242	0,08
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	126,47755	0,00254	0,00553	0,01751	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов.	53,60143	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	Итого:	726,97755	40,47738	22,44884	104,93177	875,000
	15:00					
	Ацидофилин 170 г	76,50000	4,76000	4,25000	6,80000	170,000
	Итого:	76,50000	4,76000	4,25000	6,80000	170,000
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	200,76684	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
7.032	Чай с молоком	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.155	Зефир 30 гр	92,13061	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
	Итого:	350,69912	9,06000	8,22931	65,39731	360,000
	Всего:	1690,00316	69,08169	51,85146	273,98878	2,090,000

Меню День 11

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.н125с	Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	187,85755	0,00513	0,00744	0,02095	0,2
7.035	Батон с маслом	132,74082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	112,31449	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
	Итого:	388,65282	10,43462	15,00669	60,20154	445,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.065	Салат из огурцов с раст.маслом	113,09347	0,00085	0,00803	0,00661	0,06
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	118,95500	0,00744	0,00391	0,01121	0,2
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины 80гр.	124,37184	0,01525	0,00397	0,00420	0,08
7.64с	Картофельное пюре	109,87429	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
7.024	Кисель из кураги	95,77745	0,00054	0,00001	0,02276	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.055	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	678,66383	27,88462	25,48462	97,76777	831,000
	15:00					
7.075	Кефир 150 г	76,08462	4,19331	4,79231	6,14015	150,000
	Итого:	76,08462	4,19331	4,79231	6,14015	150,000
	Полдник					
7.008	Яблоко 120 гр	48,07194	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом 120 гр	350,76133	0,01535	0,01915	0,02003	0,12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,14286	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.079	Чай с молоком	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
	Итого:	489,97260	19,64046	23,84162	54,66516	455,000
	Всего:	1675,09233	62,65301	69,22693	228,87462	1981,000

Меню День 12

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.088	Груша 150 гр.	64,13447	0,00054	0,00041	0,01391	0,15
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	222,53712	0,01180	0,01511	0,00379	0,15
7.189-5	Батон 40 гр	94,91262	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
7.079	Чай с молоком.	96,71282	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	41,71846	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля моркови, с реп. луком, сол. огурцом с растительным маслом 60 гр.	32,90602	0,00061	0,00257	0,00265	0,06
7.н137	Щи с мясом со сметаной	122,74155	0,00595	0,00615	0,00936	0,2
7.149с-1	Тефтели рыбные	145,14301	0,01226	0,00446	0,00521	0,08
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	145,32291	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
7.115	Компот из сухофруктов.	53,57515	0,00000	0,00000	0,01271	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	701,79306	29,58724	21,88161	102,60969	831,000
	15:00					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	115,48558	7,48800	4,79231	12,72962	150,000
	Итого:	115,48558	7,48800	4,79231	12,72962	150,000
	Полдник					
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливоч. маслом.	197,27631	0,00587	0,00735	0,02528	0,18
7.032	Чай с сахаром	49,74835	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.6/12/1	Ватрушка со сметаной 80 гр	344,90505	0,00794	0,01237	0,04187	0,08
	Итого:	532,44844	13,78262	19,69630	78,95070	460,000
	Всего:	1845,09668	71,65094	68,32353	256,04817	2080,000

Меню День 13

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.306/1	Бананы 250 гр	158,02041	0,00263	0,00018	0,03815	0,25
7.н091	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	157,57163	0,00341	0,00565	0,01990	0,2
7.435/5	Сыр 9 гр	29,45306	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
7.189-5	Батон 40 гр	94,95918	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
7.285	Какао с молоком	112,10102	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	536,21501	16,58946	14,76031	98,78647	699,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.275	Икра кабачковая	44,19872	0,79869	3,59423	3,75400	40,000
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной.	114,37980	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	193,85490	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
7.197	Компот из яблок	75,60367	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	722,69875	29,66738	28,75576	99,58906	761,000
	15:00					
7.363	Ряженка 150 г	114,12692	4,49277	8,98562	6,14015	150,000
	Итого:	114,12692	4,49277	8,98562	6,14015	150,000
	Полдник					
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью 150 гр	386,57316	0,01471	0,02126	0,02444	0,15
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	49,14286	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.354/5	Чай с сахаром	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.307	Пряник					
	Итого:	560,41504	17,66315	23,69631	75,32293	405,000
	Всего:	1,975,17418	68,91276	76,29800	289,93861	2115000

Меню День 14

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.301	Мандарины 140 гр	39,36878	0,00083	0,00021	0,00777	0,14
7.162	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	187,24480	0,00424	0,00657	0,02523	0,2
7.035/4	Батон с маслом 40/8 гр	155,40980	0,00312	0,00780	0,02138	0,048
7.079	Чай с молоком.	96,76612	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	431,50846	10,95654	17,53315	67,95185	588,000
	Второй завтрак					
7.023	Сок фруктовый 100 г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.31/1	Салат из отвар. картофеля моркови, с реп. луком, сол. огурцом с растительным маслом 60 гр.	49,23571	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	102,06867	0,00178	0,00410	0,01374	0,2
7.н114	Котлета из мяса куры	394,38837	0,02031	0,02002	0,02409	0,2
7.н76с	Капуста тушеная					
7.110	Компот из кураги	77,24020	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,67143	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	597,47234	31,42970	21,37130	81,77238	811,000
	15:00					
	Биойогурт питьевой 170 г	174,21992	5,10000	5,10000	32,30000	170,000
	Итого:	174,21992	5,10000	5,10000	32,30000	170,000
	Полдник					
7.н016	Рыба с овощами в омлете.	232,84622	0,01938	0,01008	0,00366	0,15
7.032	Чай с сахаром	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.155	Зефир 30 гр	73,99745	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,67143	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	378,47416	21,13492	10,25377	49,04139	400,000
	Всего:	1623,39334	69,12116	54,35822	241,16652	2069,000

Меню День 15

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.131-2	Яблоко 150 гр	60,08878	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
7.н066	Каша манная молочная со сливоч. маслом	177,84510	0,00472	0,00676	0,02150	0,2
7.189-5	Сыр 9 гр	29,45306	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
7.435/5	Батон 40 гр	94,95918	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
7.067	Кофейный напиток с молоком	116,04214	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
	Итого:	431,26409	13,28777	13,52585	75,26246	599,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.098	Помидор порционный	84,76296	0,00086	0,00538	0,00658	0,06
7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	111,66684	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
7.40/7	Плов из мяса говядины 250 гр.	188,10000	0,00724	0,01472	0,00102	0,07
7.115	Компот из сухофруктов	78,61408	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок 6гр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	752,23882	34,06984	26,67200	107,30869	821,000
	15:00					
7.082	Снежок 150 г	112,76827	3,89377	4,79231	16,32385	150,000
	Итого:	112,76827	3,89377	4,79231	16,32385	150,000
	Полдник					
7.180	Рагу из овощей	83,82173	0,00214	0,00341	0,00989	0,1
7.386	Молоко 200 г	117,04755	0,00547	0,00586	0,00890	0,2
7.8/12/2	Сдоба обыкновенная 90 гр	318,71184	0,00830	0,00601	0,05067	0,09
	Итого:	468,88996	15,94861	15,29731	69,50315	390,000
	Всего:	1806,87960	67,69999	60,38747	278,49815	2060,000

Меню День 16

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.187	Груша 120 гр	51,33551	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	195,59571	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
7.035	Батон с маслом	132,74082	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	112,31449	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
	Итого:	441,67431	11,57162	16,46592	72,314777	565,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	62,27561	0,00118	0,00312	0,00805	0,06
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,52500	0,00134	0,00277	0,00781	0,2
7.н152	Азу	128,94122	0,00279	0,00405	0,01836	0,15
7.063	Напиток из шиповника	75,92694	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок 6гр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	732,47967	33,69001	30,16408	94,61292	831,000
	15:00					
	Ацидофилин 150 г	84,75429	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	Итого:	67,50000	4,20000	3,75000	6,0000	150,000
	Полдник					
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,14286	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.6/5	Сырники из творога 100	320,62551	0,01373	0,01659	0,02033	0,1
7.079	Чай с молоком	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.081	Пряник 35 гр	123,75000	0,00168	0,00098	0,02720	0,035
	Итого:	530,84915	19,26762	21,82193	69,70201	350,000
	Всего:	1814,22159	69,22925	72,30193	252,72970	1996,000

Меню День 17

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.297-2	Апельсин 250 гр	70,97087	0,00158	0,00035	0,01803	0,25
7.н026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	195,46854	0,00551	0,00790	0,02364	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,69748	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.079	Чай с молоком .	96,71282	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	509,21072	16,47877	20,49546	81,93916	716,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,44660	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.098	Помидор порционный	13,70175	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,71485	0,00195	0,00299	0,01401	0,2
7.230	Фрикадельки мясные паровые	220,45981	0,01456	0,01381	0,00365	0,08
7.н76с	Капуста тушеная.	109,82262	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
7.115	Компот из сухофруктов	78,57553	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.05	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	609,47674	26,34131	22,56723	87,58800	801,000
	Полдник					
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	130,87973	8,48638	5,43131	14,42685	170,000
	Итого:	130,87973	8,48638	5,43131	14,42685	170,000
	Ужин					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,77107	0,00467	0,00682	0,02212	0,2
7.032	Чай с сахаром	49,74835	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.120-1	Мармелад 20 гр.					
7.148/1	Шанежка с картофелем•1	214,68495	0,00506	0,00706	0,02774	0,08
	Итого:	454,16430	9,80153	13,85939	77,02223	50,000
	Всего:	1745,44995	61,60799	62,45339	271,07624	2287,000

Меню День 18

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.341-2	Яблоко 100гр	40,05918	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,94796	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,78000	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285/1	Какао с молоком	112,10102	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	435,16164	12,59846	16,70084	70,59223	601,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,44153	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
7.н086/2	Суп гороховый.	117,08245	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
7.117	Рыба запеченная с картофелем порусски	444,97878	0,02483	0,02342	0,02333	0,23
7.197	Компот из яблок	76,24010	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	694,79674	33,11754	21,71684	103,57891	781,000
	15:00					
7.363	Ряженка 150 г	114,12692	4,49277	8,98562	6,14015	150,000
	Итого:	114,12692	4,49277	8,98562	6,14015	150,000
	Полдник					
3 /5/1	Лапшевник с творогом 150 г	319,16214	0,01427	0,02110	0,01750	0,12
7.351	Сгущеное молоко 20 гр	49,14286	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.079	Чай с молоком	49,77276	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.308	Печенье 30гр.					
	Итого:	583,22430	17,787993	19,51600	86,80816	400,000
	Всего:	1869,02806	68,49670	67,01930	277,21945	2032,000

Меню День 19

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.306/1	Бананы 250 гр	157,91019	0,00263	0,00018	0,03815	0,25
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом.	145,66971	0,00477	0,00623	0,01532	0,2
7.035	Батон с маслом	132,67573	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,98524	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
	Итого:	498,01057	13,30769	14,54285	91,69938	695,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом	61,52117	0,00100	0,00449	0,00469	0,05
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	114,31524	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
7.н190-1с	Гуляш из мяса куры	163,82971	0,01501	0,00668	0,00704	0,08
7.н047	Пюре розовое.	221,20194	0,00408	0,00720	0,03245	0,15
7.110	Компот из кураги	77,20233	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,64854	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.050	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	555,17740	34,58363	17,40853	77,01869	831,000
	15:00					
7.082	Снежок 150 г	112,76827	3,89377	4,79231	16,32385	150,000
	Итого:	112,76827	3,89377	4,79231	16,32385	150,000
	Полдник					
7.375/2	Кукуруза консервированная 45 гр.	32,90602	0,00061	0,00257	0,00265	0,06
7.167/1	Омлет с сыром 100г	189,87922	0,01091	0,01295	0,00198	0,1
7.032	Чай с сахаром	49,74835	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.155	Зефир 30 гр.					
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,64854	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	380,08872	13,71431	13,32615	55,71361	395,000
	Всего:	1587,76342	65,99939	50,16984	250,85553	2171,000

Меню День 20

	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.131-2	Яблоко 150 гр.					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	199,53767	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
7.357/5	Батон с маслом, сыром 40/8/9 гр	184,79223	0,00527	0,01002	0,02138	0,055
7.032	Чай с сахаром	49,74835	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
	Итого:	444,90953	11,40792	18,41862	71,51631	605,000
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	41,71846	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.н136-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной .	79,75136	0,00191	0,00279	0,01165	0,2
7.н068-1	Сельдь 50 гр	74,44272	0,00855	0,00428	0,00000	0,05
7.918/2	Печень по-строгановски 80 гр.	275,05010	0,01971	0,01742	0,00242	0,08
7.179/1	Рис припущенный с овощами	145,32291	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
7.197	Компот из яблок	62,38291	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,64854	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.055	Аскорбиновая кислота	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.371	Чеснок бгр.	2,08592	0,32762	0,00000	0,30238	6,000
	Итого:	703,58642	33,69923	30,73261	85,23391	801,000
	15:00					
7.075-1	Кефир 150 г	86,22665	4,75238	5,43131	6,95885	170,000
	Итого:	86,22665	4,75238	5,43131	6,95885	170,000
	Полдник					
	Повидлю					
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная с маслом 180гр.	281,86835	0,00303	0,01152	0,03833	0,15
7.079	Чай с молоком.	96,71282	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
7.120-1	Мармелад 30 гр	92,08544	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,64854	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	Итого:	420,74578	8,83178	9,93477	82,59639	450,000
	Всего:	1697,18684	59,19131	64,61731	256,40546	2126,000

