

**Муниципальное образование город Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 441**

**ул. Восточная, д. 64а, г. Екатеринбург, Октябрьский район
тел. (343)350-30-90(80), E-mail: mdou441@eduekb.ru**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад № 441
С.И. Кузнецова
Приказ № 44/1 от «11» августа 2021 г.



**20-ти дневное цикличное меню для детей 2-7 лет
(пребывание в дошкольном образовательном учреждении 10,5 часов,
всесезонное, четырехразовое питание)**

Екатеринбург

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 441
Кузнецова С.И.

Примерное 20-дневное меню для МБДОУ № 441
1 день понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7.031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
	Завтрак							
Завтрак	Повидло	46,01712	0,00008	0,00000	0,01331		0,02	7.185
	Каша вязкая ячневая на концентрированном молоке с м	190,44863	0,00573	0,00764	0,02530		0,2	7.330/1
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Чай с сахаром ..	44,95044	0,00000	0,00000	0,01181		0,2	7.354/4
	Итого:	401,29619	0,00892	0,01297	0,07177		0,465	
	Обед							
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр	63,61668	0,00083	0,00445	0,00634		0,06	7.20/1
	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	78,89905	0,00207	0,00389	0,00923		0,2	7.27/2
	Котлета из говядины.	163,63911	0,01242	0,01088	0,00373		0,08	7.н163
	Рагу из овощей с соусом молочным 150г	128,77619	0,00311	0,00593	0,01722		0,15	7.19/3
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	584,40427	0,02221	0,02577	0,07450	0,05000	0,745	
	Полдник							
Полдник	Ряженка 100 г	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	7.363-4
	Морковь, тушенная с курагой 150 гр	133,78389	0,00262	0,00301	0,02925		0,15	7.н194/5
	Печенье 25 гр	104,46164	0,00260	0,00130	0,01920		0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	397,95830	0,01126	0,01066	0,07258		0,315	
	Всего:	1408,42992	0,04288	0,04950	0,22896	0,05000	1,625	

2 день вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Итого:	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	
	Завтрак							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	160,79462	0,00486	0,00768	0,02103		0,2	7.037
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	393,39210	0,01253	0,01770	0,05570		0,434	
	Обед							
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным	59,03322	0,00068	0,00409	0,00773		0,06	7.13/1
	Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	56,39104	0,00150	0,00276	0,00755		0,2	7,6/2
	Гуляш из мяса куры	113,34707	0,01638	0,00320	0,00229		0,08	7.н190-3с
	Макаронные изделия отварные	211,76975	0,00588	0,00348	0,04092		0,15	7.н151-2
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	590,01432	0,02823	0,01416	0,09648	0,05000	0,765	
	Полдник							
Полдник	Яблоко 100гр	36,19479	0,00035	0,00035	0,01038		0,1	7.346
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 150гр	239,21926	0,01511	0,00682	0,02457		0,15	7.117-1
	Чай с лимоном.	49,91351	0,00004	0,00000	0,01294		0,2	7.022-3
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	408,48756	0,01855	0,00754	0,06794		0,49	
	Всего:	1442,92910	0,06211	0,04259	0,22421	0,05000	1,789	

3 день Среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 200 гр	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	7.031-1
	Итого:	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	
Завтрак	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	181,43556	0,00561	0,00787	0,02275		0,2	7.127
	Батон с маслом и сыром 40/5/9	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Какао с молоком 180 гр	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	419,78959	0,01373	0,01838	0,05777		0,425	
Обед	Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр	63,61668	0,00083	0,00445	0,00634		0,06	7.20/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,250	114,71721	0,00227	0,00572	0,01466		0,25	7.31/2/1
	Печень говяжья по-строгоновски	96,77527	0,01174	0,00521	0,00066		0,08	7.249
	Картофельное пюре.	132,41540	0,00298	0,00395	0,02201		0,15	7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	556,99779	0,02161	0,01996	0,08165	0,05000	0,795	
Полдник	Полдник							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Запеканка из творога 110г	190,69000	0,00123	0,00160	0,01470		0,11	8,9/5
	Сгущенное молоко 20 гр	58,98082	0,00147	0,00174	0,01147		0,02	7.351
	Печенье 25 гр	104,46164	0,00260	0,00130	0,01920		0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	573,19607	0,02411	0,02420	0,06873		0,295	
	Всего:	1634,32760	0,06045	0,06274	0,22835	0,05000	1,715	

4 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7,031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Повидло	46,01712	0,00008	0,00000	0,01331		0,02	7.185
	Омлет натуральный 150 гр.	201,42826	0,01177	0,01508	0,00379		0,15	7.н038/5
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	453,44034	0,01737	0,02288	0,05177		0,395	
Обед	Обед							
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным	59,03322	0,00068	0,00409	0,00773		0,06	7.13/1
	Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	72,01627	0,00191	0,00279	0,01165		0,2	7.н136-2
	Плов из отварной курицы	331,48529	0,02780	0,01134	0,03264		0,23	7.162с
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	612,00801	0,03417	0,01883	0,09001	0,05000	0,745	
Полдник	Полдник							
	Биточки рыбные 80гр	148,30940	0,01501	0,00667	0,00704		0,08	7.355-1
	Картофель отварной.	138,23605	0,00288	0,00344	0,02507		0,15	7.63с
	Чай с лимоном.	49,91351	0,00004	0,00000	0,01294		0,2	7.022-3
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	472,29238	0,02226	0,01076	0,07987		0,675	
	Всего:	1579,70785	0,07430	0,05238	0,23175	0,05000	1,915	

5 день Пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7.031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	177,88253	0,00538	0,00728	0,02268		0,2	7.н119с
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Какао с молоком 180 гр	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	416,23656	0,01350	0,01780	0,05771		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол	102,13632	0,00085	0,00803	0,00661		0,06	7.30/1
	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	78,89905	0,00207	0,00389	0,00923		0,2	7.27/2
	Тефтели из говядины паровые.	172,64281	0,01216	0,01117	0,00560		0,08	7.н191
	Свекла, тушенная со сметаной .	114,13233	0,00254	0,00553	0,01751		0,15	7.н113/1
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	617,28374	0,02140	0,02924	0,07693	0,05000	0,745	
Полдник	Полдник							
	Йогурт питьевой 100 г	77,46411	0,00499	0,00319	0,00849		0,1	7.270
	Яблоко 140 гр	50,67493	0,00049	0,00049	0,01454		0,14	7.131
	Пудинг творожный с изюмом 100 гр	169,41933	0,00184	0,00200	0,01340		0,1	7.н140с/3
	Печенье 25 гр	104,46164	0,00260	0,00130	0,01920		0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	485,18001	0,01296	0,00735	0,07567		0,405	
	Всего:	1544,46501	0,04837	0,05449	0,22041	0,05000	1,684	

6 день Понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7.031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сли	189,91036	0,00595	0,00793	0,02367		0,2	7.н331/1
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Чай с сахаром ..	44,95044	0,00000	0,00000	0,01181		0,2	7.354/4
	Итого:	354,74079	0,00906	0,01326	0,05684		0,445	
Обед	Обед							
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого л	75,93423	0,00114	0,00371	0,00950		0,06	7.27/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной ..	109,88827	0,00240	0,00385	0,01747		0,25	7.165-1/1
	Котлета из говядины.	163,63911	0,01242	0,01088	0,00373		0,08	7.н163
	Капуста тушеная.	99,23005	0,00293	0,00483	0,01392		0,15	7.н76с
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	598,16490	0,02267	0,02390	0,08261	0,05000	0,795	
Полдник	Полдник							
	Ряженка 100 г	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	7.363-4
	Яблоко 100гр	36,19479	0,00035	0,00035	0,01038		0,1	7.346
	Суп молочный с лапшой 0,18	87,34833	0,00296	0,00344	0,01127		0,18	7.21/2/2
	Сдоба обыкновенная 60 гр	192,45810	0,00557	0,00403	0,03378		0,06	7,8/12
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	475,71399	0,01492	0,01418	0,07957		0,48	
	Всего:	1452,70097	0,04714	0,05144	0,22912	0,05000	1,82	

7 день Вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7.031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
	Завтрак							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочны	142,76121	0,00341	0,00565	0,01990		0,2	7.н091/1
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Какао с молоком 180 гр	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	381,11523	0,01152	0,01616	0,05492		0,434	
	Обед							
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным ма	68,97205	0,00074	0,00532	0,00550		0,06	7.21/1
	Щи вегетарианские со сметаной	69,43475	0,00157	0,00406	0,00766		0,2	7.145
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	253,89974	0,01874	0,00838	0,02827		0,23	7.н070-2/1
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	541,77978	0,02484	0,01839	0,07941	0,05000	0,745	
	Полдник							
Полдник	Кефир 150 г	76,55277	0,00419	0,00479	0,00614		0,15	7.075
	Залеканка из творога 110г	275,55842	0,01420	0,01761	0,01393		0,11	8,9/5
	Сгущенное молоко 20 гр	58,98082	0,00147	0,00174	0,01147		0,02	7.351
	Печенье 20 гр	83,56932	0,00208	0,00104	0,01536		0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
Итого:	577,82133	0,02499	0,02554	0,06694		0,34		
	Всего:	1528,27734	0,06186	0,06020	0,21137	0,05000	1,619	

8 день Среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Итого:	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Омлет натуральный 150 гр.	201,42826	0,01177	0,01508	0,00379		0,15	7.н038/5
	Батон с маслом и сыром 40/5/9	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	434,02574	0,01945	0,02510	0,03846		0,375	
Обед	Обед							
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным	59,03322	0,00068	0,00409	0,00773		0,06	7.13/1
	Суп гороховый.	105,74051	0,00390	0,00348	0,01569		0,2	7.н086/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	87,84703	0,00886	0,00227	0,00426		0,08	7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами .	196,96032	0,00397	0,00719	0,03169		0,15	7.179/1
	Напиток из шиповника	68,57063	0,00032	0,00000	0,01817		0,2	7.063
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	599,60170	0,02104	0,01762	0,09845		0,745	
Полдник	Полдник							
	Бананы 240 гр	137,20142	0,00252	0,00017	0,03662		0,24	7.306
	Рагу из овощей с соусом молочным 180гр	154,43692	0,00373	0,00711	0,02066		0,18	7.19/3/1
	Чай с молоком .	88,31010	0,00276	0,00296	0,01357		0,2	7.118/1
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
Итого:	463,10844	0,01206	0,01060	0,09090		0,66		
	Всего:	1547,77100	0,05535	0,05651	0,23191		1,88	

9 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 200 гр	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	7.031-1
	Итого:	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	
Завтрак	Завтрак							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	164,26147	0,00467	0,00682	0,02212		0,2	7.043
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Какао с молоком 180 гр	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	376,01297	0,01063	0,01511	0,05714		0,425	
Обед	Обед							
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным ма	59,03322	0,00068	0,00409	0,00773		0,06	7.13/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,64800	0,00177	0,00410	0,01374		0,25	7.258
	Котлета из мяса кури.	120,52492	0,01538	0,00394	0,00621		0,08	7.н347
	Картофельное пюре.	132,41540	0,00298	0,00395	0,02201		0,15	7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	564,09400	0,02460	0,01671	0,08768	0,05000	0,795	
Полдник	Полдник							
	Ряженка 100 г	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	7.363-4
	Яблоко 120 гр	43,43486	0,00042	0,00042	0,01246		0,12	7.008
	Суфле творожное 100 гр	274,68579	0,01199	0,01849	0,01362		0,1	7.19/5
	Сгущенное молоко 20 гр	58,98082	0,00147	0,00174	0,01147		0,02	7.351
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	536,81425	0,01992	0,02700	0,06168		0,38	
	Всего:	1560,85500	0,05515	0,05882	0,22650	0,05000	1,8	

10 день Пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептурь
	Второй завтрак							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Итого:	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	160,79462	0,00486	0,00768	0,02103		0,2	7.037
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	393,39210	0,01253	0,01770	0,05570		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	63,61668	0,00083	0,00445	0,00634		0,06	7.20/1
	Суп картофельный с крупой 0,250	143,39527	0,00318	0,00549	0,02288		0,25	7.16/2/1
	Котлета из говядины.	163,63911	0,01242	0,01088	0,00373		0,08	7.н163
	Рагу из овощей с соусом молочным 150г	128,77619	0,00311	0,00593	0,01722		0,15	7.19/3
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	648,90049	0,02333	0,02737	0,08815	0,05000	0,795	
Полдник	Полдник							
	Сельдь 30 гр	23,04308	0,00286	0,00143	0,00000		0,03	7.н125/2
	Картофель отварной 130 гр	122,48038	0,00249	0,00329	0,02165		0,13	7.63с-1/1
	Чай с лимоном.	49,91351	0,00004	0,00000	0,01294		0,2	7.022-3
	Ватрушка со сметаной 60 гр	233,29208	0,00593	0,00925	0,03140		0,06	7,6/12
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
		Итого:	511,88905	0,01435	0,01433	0,08603		0,46
	Всего:	1587,64160	0,05301	0,06260	0,23398	0,05мг	1,789	
	Итого за 10 дней	18480,75	559,0 / 335,0	557,2	2249,90	0,45мг		
	Среднее значение за 10 дней	1848,070	55,9 / 33,5	55,7	224,900	0,045		

11 понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин с	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	46,47917	0,00050	0,00010	0,01010	0,1		7.031
	Итого:	46,47917	0,00050	0,00010	0,01010	0,1		
	Завтрак							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	178,07021	0,00486	0,00768	0,02103	0,2		7.037
	Батон с маслом	132,76875	0,00311	0,00533	0,02136	0,045		7.035
	Чай с сахаром ..	49,78323	0,00000	0,00000	0,01181	0,2		7.354/4
	Итого:	360,62219	0,00796	0,01300	0,05419	0,445		
	Обед							
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.о	113,11813	0,00085	0,00803	0,00661	0,06		7.30/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями 0,250	92,59781	0,00219	0,00137	0,01644	0,25		7.18/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молс	225,39958	0,01293	0,01132	0,01214	0,115		7.16/8/1
	Картофельное пюре.	154,93250	0,00318	0,00399	0,02377	0,15		7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	75,33667	0,00049	0,00003	0,01708	0,2	0,05	7.115
	Хлеб ржаной 40 гр	73,15417	0,00264	0,00048	0,01672	0,04		7.003
	Итого:	734,53885	0,02227	0,02521	0,09275	0,815		
	Полдник							
Полдник	Рыба отварная под маринадом 150 гр.	231,45344	0,01366	0,01022	0,01077	0,15		7.2/7/1
	Чай с лимоном.	55,27990	0,00004	0,00000	0,01294	0,2		7.022-3
	Печенье 20 гр	92,55417	0,00208	0,00104	0,01536	0,02		7.308
	Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04		7.062
	Итого:	471,68750	0,01883	0,01162	0,05911	0,41		
	Всего:	1599,68722	49,55854	49,94010	216,15531	1,77	0,05	

12 день Вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 200 г	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	7.031-1
	Итого:	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	
Завтрак	Завтрак							
	Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	163,65021	0,00448	0,00714	0,02194		0,2	7.н162
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	396,24768	0,01216	0,01716	0,05662		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из припущенной моркови и яблок, с маслом	59,03322	0,00068	0,00409	0,00773		0,06	7.13 1
	Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	72,01627	0,00191	0,00279	0,01165		0,2	7.н136-2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	374,51762	0,02017	0,02289	0,02220		0,23	7.041
	Соус молочный (для запекания) 20 гр	30,45353	0,00074	0,00204	0,00215		0,02	7.3/11/2
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
Итого:	685,49380	0,02728	0,03243	0,08171	0,05000	0,765		
Полдник	Полдник							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Яблоко 130 гр	47,05212	0,00046	0,00046	0,01350		0,13	7.092
	Пудинг творожный с изюмом 100 гр	169,41933	0,00184	0,00200	0,01340		0,1	7.н140с/3
	Печенье 20 гр	83,56932	0,00208	0,00104	0,01536		0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	434,23595	0,01021	0,00705	0,06640		0,39	
	Всего:	1599,90900	0,05065	0,05684	0,22473	0,05000	1,689	

13 день Среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Кефир	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Итого:	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша манная молочная со сливоч. маслом	161,53360	0,00472	0,00676	0,02150		0,2	7.н066
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Какао с молоком 180гр.	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	399,88763	0,01284	0,01728	0,05652		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с растительным мас	54,84033	0,00059	0,00403	0,00624		0,06	7,3/1
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	80,12133	0,00164	0,00412	0,00981		0,2	7.170
	Котлета из мяса кури.	117,50005	0,01527	0,00408	0,00572		0,08	7.н347
	Картофельное пюре.	132,41540	0,00298	0,00395	0,02201		0,15	7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	534,35034	0,02428	0,01682	0,08176	0,05000	0,745	
Полдник	Полдник							
	Кукуруза консервированная	44,92159	0,00117	0,00022	0,00929		0,05	7.375
	Апельсин 220 гр	56,52493	0,00139	0,00031	0,01586		0,22	7.297-1
	Суфле из рыбы 80 гр	113,17093	0,01125	0,00589	0,00297		0,08	7.14/7
	Чай с лимоном.	49,91351	0,00004	0,00000	0,01294		0,2	7.022-3
	Печенье 20 гр	83,56932	0,00208	0,00104	0,01536		0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	431,26027	0,01897	0,00782	0,07646		0,61	
	Всего:	1416,53300	0,05889	0,04511	0,21883	0,05000	1,889	

14 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7.031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	160,80374	0,00467	0,00682	0,02121		0,2	7.н043
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	393,40122	0,01234	0,01684	0,05588		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	63,61668	0,00083	0,00445	0,00634		0,06	7.20/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,250	114,71721	0,00227	0,00572	0,01466		0,25	7.31/2/1
	Рагу из овощей с соусом молочным 130г	111,49878	0,00269	0,00514	0,01492		0,13	7.19/3/2
	Сосиски отварные 70 гр	169,87562	0,00724	0,01472	0,00102		0,07	7.40/7
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	609,18152	0,01682	0,03066	0,07492	0,05000	0,765	
Полдник	Полдник							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Запеканка из творога 110г	275,55842	0,01420	0,01761	0,01393		0,11	7.н039-5
	Сгущенное молоко 20 гр	58,98082	0,00147	0,00174	0,01147		0,02	7.351
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	468,73442	0,02151	0,02290	0,04953		0,27	
	Всего:	1498,44995	0,05118	0,07050	0,19043	0,05000	1,569	

15 день Пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Ряженка 100 г	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	7.363-4
	Итого:	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Повидло	46,01712	0,00008	0,00000	0,01331		0,02	7.185
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	177,88253	0,00538	0,00728	0,02268		0,2	7.н119с
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	429,89462	0,01099	0,01509	0,07066		0,445	
Обед	Обед							
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого	75,93423	0,00114	0,00371	0,00950		0,06	7.27/1
	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	78,89905	0,00207	0,00389	0,00923		0,2	7.27/2
	Котлета из мяса кури.	120,52492	0,01538	0,00394	0,00621		0,08	7.н347
	Свекла, тушенная со сметаной	114,13233	0,00254	0,00553	0,01751		0,15	7.н113/1
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	538,96377	0,02491	0,01770	0,08044	0,05000	0,745	
Полдник	Полдник							
	Банан 190 гр	108,61779	0,00200	0,00013	0,02899		0,19	7.279-1
	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	181,31067	0,00606	0,00527	0,02827		0,13	7.43-2/3/2
	Чай с сахаром ..	44,95044	0,00000	0,00000	0,01181		0,2	7.354/4
	Хлеб пшеничный 20 гр	42,14959	0,00152	0,00018	0,01002		0,02	7.062
	Итого:	377,02849	0,00957	0,00559	0,07909		0,54	
	Всего:	1406,05952	0,04847	0,04436	0,23429	0,05000	1,83	

16 день Понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Йогурт питьевой	77,46411	0,00490	0,00319	0,00849		0,1	7.270
	Итого:	77,46411	0,00490	0,00319	0,00849		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша манная на концентрированном молоке со сливочн	170,38652	0,00518	0,00738	0,02125		0,2	7.н126с
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Чай с сахаром ..	44,95044	0,00000	0,00000	0,01181		0,2	7.354/4
	Итого:	335,21696	0,00829	0,01271	0,05441		0,445	
Обед	Обед							
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и ра	70,96377	0,00174	0,00426	0,00649		0,06	7.32/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями 0,250	75,91734	0,00195	0,00135	0,01480		0,25	7.18/2/1
	Бигус с мясом	229,17674	0,02102	0,01907	0,01455		0,23	7.061
	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	99,47700	0,00000	0,00000	0,02545	0,05000	0,2	7.248/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	556,98485	0,02802	0,02528	0,08219	0,05000	0,795	
Полдник	Полдник							
	Кукуруза консервированная..	27,06411	0,00071	0,00013	0,00560		0,03	7.375/3
	Суфле из рыбы 80 гр	120,65696	0,01238	0,00622	0,00298		0,08	7.14/7
	Чай с лимоном.	49,91351	0,00004	0,00000	0,01294		0,2	7.022-3
	Вафли 20 гр	63,86301	0,00064	0,00056	0,01618		0,02	7.015
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	344,65759	0,01681	0,00728	0,05773		0,37	
	Всего:	1314,32330	0,05802	0,04846	0,20280	0,05000	1,71	

17 день Вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 100 г	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	7.031
	Итого:	41,96712	0,00050	0,00010	0,01010		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	181,43556	0,00561	0,00787	0,02275		0,2	7.127
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Какао с молоком 180 гр	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	419,78959	0,01372	0,01839	0,05777		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 6	63,61668	0,00083	0,00445	0,00634		0,06	7.20/1
	Суп гороховый.	105,74051	0,00390	0,00348	0,01569		0,2	7.н086/2
	Котлета из мяса кури.	120,52492	0,01538	0,00394	0,00621		0,08	7.н347
	Картофельное пюре.	132,41540	0,00298	0,00395	0,02201		0,15	7.64с/5
	Компот из сухофруктов	70,99742	0,00028	0,00000	0,01893	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	574,74493	0,02667	0,01642	0,09007	0,05000	0,745	
Полдник	Полдник							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Запеканка из творога 110г	233,12749	0,00762	0,00949	0,01431		0,11	8,9/5
	Сгущенное молоко 20 гр	58,98082	0,00147	0,00174	0,01147		0,02	7.351
	Печенье 25 гр	104,46164	0,00260	0,00130	0,01920		0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 20 гр	42,14959	0,00152	0,00018	0,01002		0,02	7.050
	Итого:	489,75473	0,01601	0,01591	0,05909		0,275	
	Всего:	1508,18395	0,05691	0,05081	0,21704	0,05000	1,554	

18 день Среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Ряженка 100 г	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	7.363-4
	Итого:	76,55277	0,00300	0,00599	0,00409		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	177,88253	0,00538	0,00728	0,02268		0,2	7.н119с
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	410,48001	0,01306	0,01731	0,05736		0,434	
Обед	Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	63,61668	0,00083	0,00445	0,00634		0,06	7.20/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной .	92,93868	0,00203	0,00352	0,01410		0,2	7.165-1/2
	Рагу из отварного мяса говядины 200 гр.	261,96337	0,01507	0,01453	0,01821		0,2	7,6/8
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000		0,005	7.044
	Итого:	567,99197	0,02172	0,02312	0,07663	0,05000	0,715	
Полдник	Полдник							
	Апельсин 220 гр	56,52493	0,00139	0,00031	0,01586		0,22	7.297-1
	Биточки рыбные 80гр	145,75216	0,01488	0,00636	0,00715		0,08	7.355-1
	Картофель отварной .	94,46400	0,00173	0,00322	0,01505		0,15	7.63с/4
	Чай с лимоном.	49,91351	0,00004	0,00000	0,01294		0,2	7.022-3
	Хлеб пшеничный 20 гр	42,14959	0,00152	0,00018	0,01002		0,02	7.050
	Итого:	388,80419	0,01956	0,01008	0,06102		0,67	
	Всего:	1426,41327	0,05734	0,05649	0,19910	0,05000	1,919	

19 день четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый 200 гр	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	7.031-1
	Итого:	83,93425	0,00100	0,00020	0,02020		0,2	
Завтрак	Завтрак							
	Суп молочный с лапшой 0,18	87,34833	0,00296	0,00344	0,01127		0,18	7.21/2/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	146,48252	0,00526	0,00754	0,02136		0,054	7.357
	Какао с молоком 180 гр	91,87151	0,00286	0,00297	0,01366		0,18	7.14/10/1
	Итого:	325,70236	0,01108	0,01395	0,04629		0,414	
Обед	Обед							
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительны	59,03322	0,00068	0,00409	0,00773		0,06	7.13/1
	Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	56,39104	0,00150	0,00276	0,00755		0,2	7.6/2
	Мясо кур отварное в соусе 100 гр	183,35811	0,01214	0,01338	0,00256		0,1	7.2/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	202,54549	0,00587	0,00662	0,03639		0,15	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Итого:	650,80110	0,02398	0,02748	0,09222	0,05000	0,76	
Полдник	Полдник							
	Йогурт питьевой 100 г	77,46411	0,00499	0,00319	0,00849		0,1	7.270
	Запеканка из творога с рисом 110	215,81753	0,00233	0,00560	0,02003		0,11	7.14/5/4
	Повидло	46,01712	0,00008	0,00000	0,01331		0,02	7.185
	Печенье 20 гр	83,56932	0,00208	0,00104	0,01536		0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	506,02808	0,01252	0,01019	0,07722		0,29	
	Всего:	1546,10866	0,04858	0,05182	0,23593	0,05000	1,664	

20 день пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда	№ рецептуры
	Второй завтрак							
	Кефир 100 г	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	7.271
	Итого:	51,03518	0,00280	0,00319	0,00409		0,1	
Завтрак	Завтрак							
	Омлет натуральный 150 гр.	201,42826	0,01177	0,01508	0,00379		0,15	7.н038/5
	Батон с маслом	119,88000	0,00311	0,00533	0,02136		0,045	7.035
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,11496	0,00242	0,00248	0,01332		0,18	7.13/10/1
	Итого:	407,42322	0,01729	0,02288	0,03846		0,375	
Обед	Обед							
	Салат из отварной свеклы и моркови с растительны	68,97205	0,00074	0,00532	0,00550		0,06	7.21/1
	Уха рыбацкая 0,250	85,18525	0,00473	0,00351	0,00866		0,25	7.30/2/1
	Жаркое по-домашнему.	328,31038	0,01626	0,01706	0,02827		0,23	7.н070-1
	Компот из сухофруктов.	68,02323	0,00049	0,00003	0,01708	0,05000	0,2	7.115/1
	Хлеб ржаной 50 гр	81,45000	0,00330	0,00060	0,02090		0,05	7.003-2
	Итого:	631,94092	0,02552	0,02652	0,08040	0,05000	0,79	
Полдник	Полдник							
	Банан 190 гр	108,61779	0,00200	0,00013	0,02899		0,19	7.279-1
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	171,24990	0,00537	0,00795	0,02311		0,18	7.н123с4
	Чай с сахаром ..	44,95044	0,00000	0,00000	0,01181		0,2	7.354/4
	Ватрушка с повидлом 60 гр	177,27078	0,00395	0,00363	0,03293		0,06	7.150/4
	Хлеб пшеничный 40 гр	83,16000	0,00304	0,00036	0,02004		0,04	7.062
	Итого:	585,24892	0,01436	0,01208	0,11688		0,67	
	Всего:	1655,70229	0,05996	0,06467	0,23983	0,05мг	1,935	
	Итого за 10 дней	15757,00	527,0 / 294,0	537,00	2204,00	0,5мг		
	Среднее значение за 10 дней	1575,0	52,7 / 29,4	53,70	220,400	0,05мг		
	Итого за 20 дней	31867,00	1,070 / 595,0	1,079	4,469	0,95мг		
	Среднее значение за 20 дней	1593,00	53,0 / 29,75	53,90	223,40	0,047мг		