

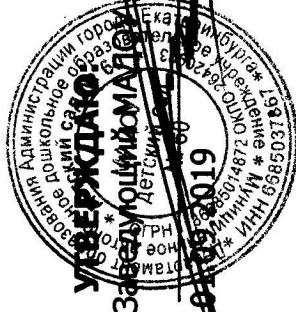
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 60  
МАДОУ детский сад № 60**

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: [madou60.org@yandex.ru](mailto:madou60.org@yandex.ru)

Телефон/факс: 8 (343) 252-35-53/252-35-53

ИНН 6685037867 КПП 668501001 ОГРН 1136685014872



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ детского сада № 60

В.В. Пантюхина

61093019

**20-дневное меню  
МАДОУ детского сада № 60  
(зимний период)**

20-дневное меню для МАДОУ детского сада № 60 (зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.500	6.342	32.24	232.720	0.420	7.15/4
	Батон	40	7.700	3	53.3	235.000	0.000	7.189-5
	Масло сливочное	5	0.600	82.6	0.8	748.000	0.000	7.01/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2.780	2.815	16.77	115.010	0.520	7.067
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>17.580</b>	<b>94.757</b>	<b>103.11</b>	<b>1330.730</b>	<b>0.940</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.493	0.090	9.970	45.835	3.000	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Масло	60	1.440	3.710	8.570	71.650	1.340	7.32/1/6
	Суп лапша на курином бульоне	200	1.491	3.040	10.300	80.380	0.380	7.20/2
	Бигус с мясом кури	230	23.630	8.318	13.830	234.730	0.000	7.н350
	Кисель из шиповника	200	0.320	0.005	21.610	92.100	0.120	7.193
	Хлеб ржаной	30	2.336	0.424	14.790	64.642	0.000	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.430	0.170	9.480	44.137	0.000	0.050
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>30.647</b>	<b>15.667</b>	<b>78.58</b>	<b>587.639</b>		
<b>15.00</b>	Банан	100	1.300	0.068	14.98	61.973	0.000	7.183-1
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая из творога	150	8.750	15.493	33.224	334.072	0.080	7.2/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0.717	1.518	4.461	37.742	0.120	7.2/11/1
	Кефир	150	4.402	5.031	6.446	88.830	0.000	10/10
	Хлеб пшеничный	30	1.520	0.18	10.02	46.612	0.000	7.050
	<b>Итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>15.389</b>	<b>22.222</b>	<b>54.151</b>	<b>507.256</b>	<b>0.200</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1746.000</b>	<b>61.277</b>	<b>218.339</b>	<b>1689.302</b>	<b>36.600</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<b>День 2</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	9.237	11.869	2.709	173.073	0.14 7.038
	Сыр	10	23.900	24.7	0	323.840	0.00 7.435/2
	Батон	40	7.700	3	53.3	235.000	0.00 7.189-5
	Чай с молоком	200	2.763	2.956	13.572	96.630	0.26 7.118/1
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>43.600</b>	<b>42.525</b>	<b>69.581</b>	<b>828.543</b>	<b>0.40</b>
Второй завтрак	Кефир	180	4.2	4.49	6.14	75.48	0.00 7.075
	Борщ с фасолью и сметаной	200	1.294	4.565	9.294	86.656	0.00 7.3/2
Обед	Огурец консервированный	60	0.45	0.05	1.37	7.020	0.00 7.367-3
	Кнели мясные паровые	80	13.10	15.09	4.75	231.879	5.47 7.27/8
	Морковь тушеная	150	1.67	6.881	12.796	125.723	2.56 7.10/3
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.026	16.55	51.315	50.20 7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.315	0.421	14.666	64.070	0.00 7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.162	0.137	7.665	35.753	0.00 7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>20.478</b>	<b>27.169</b>	<b>67.094</b>	<b>602.416</b>	<b>58.23</b>
<b>15.00</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.352</b>	<b>0.352</b>	<b>10.383</b>	<b>39.998</b>	<b>20.00 7.346</b>
Уплотненный полдник	Сельдь с/с	40	3.534	1.767	0	31.489	0.00 7.н125/3
	Картофельное пюре	120	2.568	4.171	15.977	120.116	0.00 7.3/3/3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.608	0.00 7.050
	Чай с лимоном	200	0.022	0.002	9.2	39.111	0.80 7.11/10
	<b>Итого полдник</b>	<b>390</b>	<b>7.644</b>	<b>6.12</b>	<b>35.195</b>	<b>237.326</b>	<b>20.80</b>
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1810</b>	<b>44.536</b>	<b>54.287</b>	<b>166.049</b>	<b>1365.953</b>	<b>77.13</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Макаронные изделия отверные с сыром	160	4.66	4.05	21.75	152.79	0.03	7.43-2/3
	Масло сливочное	5	0.6	82.6	0.8	748	0.00	7.189-5
	Батон	40	7.7	3	53.3	235	11.08	7.01/3
	Какао с молоком	200	3.285	3.348	16.114	113.535	0.52	7.285
	<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>16.245</b>	<b>92.998</b>	<b>91.964</b>	<b>1249.325</b>	<b>11.60</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.477	0.095	9.652	44.394	3.00	7.031/1
Обед	Зеленый горошек	60	1.720	0.000	0.100	3.500	0.00	23.66
	Суп крестьянский со сметаной	200	1.770	4.519	11.382	97.322	6.41	7.264
	Сосиска говяжья отварная	70	8.271	16.825	1.164	214.556	0.00	22/8
	Капуста тушеная	150	2.919	4.832	13.841	109.468	0.00	7.н76с
	Компот из сухофруктов.	200	0.488	0.026	19.361	63.071	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.811	0.511	17.804	77.693	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	30	1.957	0.231	12.903	59.929	0.00	7.050
<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>19.936</b>	<b>26.944</b>	<b>76.555</b>	<b>625.539</b>	<b>56.61</b>		
<b>15.00</b>	Яблоко	100	0.352	0.352	10.383	39.998	20.00	7.346
Уплотненный полдник	Каша рисовая вязкая с маслом	200	1.560	2.430	15.060	92.130	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.957	0.231	12.903	59.929	0.00	7.050
	Чай с молоком	200	2.763	2.956	13.572	96.689	0.26	7.118/1
	<b>Итого полдник</b>	<b>440</b>	<b>10.385</b>	<b>13.762</b>	<b>73.381</b>	<b>490.118</b>	<b>0.26</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1785</b>	<b>42.887</b>	<b>61.744</b>	<b>240.951</b>	<b>1743.362</b>	<b>62.89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5.270	7.294	27.14	196.848	0.42 7.8/4
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.80	748	0.00 7.01/3
	Батон	40	7.7	3	53.3	235	0.00 7.189-5
	Чай с молоком	200	2.763	2.956	13.57	96.624	0.26 12/10
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>16.333</b>	<b>14.84</b>	<b>94.812</b>	<b>1276.472</b>	<b>0.68</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.44	0.088	8.974	41.278	3.00 7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.83	4.45	6.34	69.7	0.00 7.5/1
	Уха рыбацкая	200	7.574	3.861	10.925	118.225	5.35 7.30/2
	Печень в молочном соусе	80	14.05	7.93	5.34	163.37	11.08 7.10/8/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.717	4.656	29.034	172.637	0.00 7.1076/1
	Компот из сухофруктов	200	0.45	0.024	16.91	54.0906	50.20 7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.295	0.417	14.538	63.508	0.00 7.002/1
	Хлеб пшеничный	30	1.82	0.215	11.997	55.723	0.00 7.050
		<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>31.74</b>	<b>21.553</b>	<b>95.085</b>	<b>697.2836</b>
<b>15.00</b>	Яблоко	<b>100</b>	<b>0.327</b>	<b>0.327</b>	<b>10.383</b>	<b>39.998</b>	<b>20.00 7.346</b>
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	180	15.769	28.423	21.538	405.543	0.94 7.13/5/1
	Соус молочный сладкий	20	0.478	1.012	2.974	25.14	0.08 7.2/11/2
	Печенье	30	2.891	1.445	21.355	128.561	0.00 7.308
	Йогурт питьевой	180	7.092	4.539	12.056	121.728	0.00 7.023
	<b>Итого полдник</b>	<b>410</b>	<b>26.23</b>	<b>35.419</b>	<b>57.923</b>	<b>680.972</b>	<b>21.02</b>
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1805</b>	<b>65.585</b>	<b>72.291</b>	<b>240.257</b>	<b>1837.673</b>	<b>81.69</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	6.424	7.879	26.955	0.42	7.11/4/4
	Сыр	10	23.9	24.7	0		7.434/2
	Батон	40	5.128	7.396	18.667	0.07	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2.343	2.341	16.072	0.52	7.067
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>37.795</b>	<b>42.316</b>	<b>61.694</b>	<b>1.01</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.464	0.092	9.386	3.00	7.031/1
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом, растительным маслом	60	1.334	6.75	2.462	0.92	7.19/1
	Суп - пюре гороховый	200	8.297	2.208	23.246	5.37	7.29/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11.542	11.798	8.079	1.08	7.20/8
	Пюре розовое	150	2.79	4.047	18.357	8.20	7.н047
	Компот из сухофруктов.	200	0.27	0.014	16.73	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.436	15.205	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	30	1.729	0.204	11.398	0.00	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>28.365</b>	<b>25.457</b>	<b>95.480</b>	<b>65.77</b>	
<b>15.00</b>	Банан	<b>100</b>	<b>1.300</b>	<b>0.068</b>	<b>14.980</b>	<b>0.00</b>	<b>7.183-1</b>
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2.475	2.866	9.455	0.31	7.21/2/3
	Ряженка	180	4.490	8.990	6.147	0.00	7.363
	Сдоба "Изюминка"	100	9.360	10.660	28.960	0.00	3.8/12/4
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>16.325</b>	<b>22.516</b>	<b>44.562</b>	<b>0.31</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1816</b>	<b>54.512</b>	<b>54.515</b>	<b>249.842</b>	<b>69.27</b>	<b>1788.901</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры				Углеводы
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша вязкая из гречи и риса с маслом сливочным	200	5.367	7.352	27.086	202.777	0.53 7.026/1	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00 7.031/1	
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00 7.189-5	
	Какао с молоком	200	3.16	3.218	15.914	110.938	0.52 7.285	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>16.827</b>	<b>96.17</b>	<b>97.1</b>	<b>1296.715</b>	<b>1.05</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.464	0.092	9.386	43.172	3.00 7.031/1	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с раст. маслом	60	0.945	3.654	7.779	72.687	2.13 7.281/1	
	Суп геркулесовый на курином бульоне	200	0.92	1.18	6.5	40.67	2.00 7.55с	
	Биточки (котлеты) из мяса кури	80	14.396	4.975	3.283	127.257	0.30 7.519/4	
	Свекла тушеная со сметаной	150	2.58	5.798	17.55	129.485	5.72 7.113/1	
	Компот из сухофруктов	200	0.18	0.009	14.38	53.651	50.20 7.115/1	
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.436	15.205	66.422	0.00 7.002/1	
	Хлеб пшеничный	30	1.004	0.118	6.618	30.941	0.00 7.050	
		<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>22.43</b>	<b>16.17</b>	<b>71.319</b>	<b>521.113</b>	<b>60.35</b>
	<b>15.00</b>	Яблоко	100	0.327	0.327	10.383	39.998	20.00 7.346
	Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	14.807	22.677	18.837	380.884	0.27 7.19/6
Соус молочный сладкий		20	0.478	1.012	2.974	25.14	0.08 7.211/2	
Кефир		180	4.03	4.606	50.901	81.41	0.00 7.075	
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	10.02	46.623	0.00 7.050	
	<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>20.835</b>	<b>28.475</b>	<b>82.732</b>	<b>534.057</b>	<b>20.35</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1765</b>	<b>55.789</b>	<b>63.142</b>	<b>189.55</b>	<b>1592.84</b>	<b>139.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4.684	4.898	27.36	185.839	0.42 7.5/4
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00 7.03/1
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00 7.189-5
	Чай с молоком	200	1.316	1.408	11.2	67.476	0.26 7.12/10
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14.3</b>	<b>91.906</b>	<b>92.66</b>	<b>1236.315</b>	<b>0.68</b>
Второй завтрак	Кефир	180	4.03	4.606	50.901	81.41	0.00 7.075
	Икра кабачковая	60	2.000	8.980	9.380	121.800	0.00 7.275/1
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1.793	4.124	13.8	102.321	5.45 7.258
	Бигус с мясом	230	5.08	4.83	7.27	94.83	2.13 7.061
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.026	18.66	60.117	50.20 7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.255	0.41	14.287	62.413	0.00 7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.336	0.158	8.81	41.022	0.00 7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>12.952</b>	<b>18.53</b>	<b>72.21</b>	<b>482.503</b>	
<b>15.00</b>	Яблоко	100	0.321	0.321	9.488	36.574	20.00 7.346
	Рыба отварная	80	18.24	0.96	0	126.88	0.49 7.1/7
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.598	0.00 7.050
	Чай с лимоном	200	0.025	0.002	12.847	54.513	0.80 7.022/2
	Морковь тушеная	100	1.4	4.6	10.42	90.44	2.21 8.10/3
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>21.185</b>	<b>5.742</b>	<b>33.287</b>	<b>318.431</b>	<b>23.50</b>
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1765</b>	<b>46.995</b>	<b>47.28</b>	<b>201.004</b>	<b>1450.927</b>	<b>123.62</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак	Макаронные изделия отвертные с сыром	200	0.597	1.246	1.724	22.863	0.08	7.020
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1
	Какао с молоком	200	2.999	3.052	15.657	107.6	0.52	7.285
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11.896</b>	<b>89.898</b>	<b>71.481</b>	<b>1113.463</b>	<b>0.60</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.464	0.092	9.386	43.172	3.00	7.031/1
	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	1.38	7.42	10.57	116.22	1.16	8.20/1
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	250	1.848	3.528	9.703	84.363	9.80	7.195-3
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	17.839	17.808	17.603	262.533	3.84	7.1243
	Компот из сухофруктов.	200	0.49	0.026	18.66	60.117	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.637	0.479	16.701	272.88	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.782	0.211	11.749	54.581	0.00	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>25.974</b>	<b>29.472</b>	<b>84.99</b>	<b>850.694</b>	<b>65.00</b>	
	<b>15.00</b>	Груша	100	0.35	0.262	9.023	41.592	0.00
Уплотненный полдник	Каша вязкая кукурузная с маслом сливочным	200	4.737	6.85	26.13	200.239	0.59	7.095/1
	Ряженка	180	5.304	10.609	7.24	149.921	0.00	7.363-5
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.608	0.00	7.050
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>11.561</b>	<b>17.639</b>	<b>43.39</b>	<b>396.768</b>	<b>0.59</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1735</b>	<b>59.939</b>	<b>80.687</b>	<b>214.883</b>	<b>1817.729</b>	<b>51.06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2.93	3.92	14.31	104.38	0.42	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2.515	2.536	16.321	108.927	0.52	7.067
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13.745</b>	<b>92.056</b>	<b>84.731</b>	<b>1196.307</b>	<b>0.94</b>	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	170	8.49	5.43	14.43	129.84	0.00	7.023-1
Обед	Кукуруза консервированная	60	3.291	7.78	12.612	143.118	5.47	7.9/3
	Суп гороховый	200	1.95	1.74	7.85	57.95	0.48	7.086/2
	Морковь тушеная	150	1.4	4.61	10.46	90.8	2.56	7.10/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80	11.545	11.59	5.5	192.323	0.09	7.14/8
	Компот из сухофруктов.	200	0.49	0.026	19.40	63.166	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.236	0.406	14.165	61.88	0.00	7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1.009	0.119	6.654	31.076	0.00	7.050	
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>18.628</b>	<b>18.491</b>	<b>64.024</b>	<b>497.195</b>	<b>58.80</b>	
15.00	Яблоко	100	0.336	0.336	9.94	38.292	20.00	7.346
Уплотненный полдник	Рыба с овощами запеченая в омлете	180	12.87	6.68	2.39	153.25	0.15	7.016/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.594	0.00	7.050
	чай с лимоном	200	0.021	0.002	9.194	39.07	0.8	7.11/10
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>14.411</b>	<b>6.862</b>	<b>21.604</b>	<b>277.206</b>	<b>20.95</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1855</b>	<b>52.442</b>	<b>55.377</b>	<b>197.2</b>	<b>1547.714</b>	<b>133.97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5.607	7.871	22.75	199.444	0.42	7.127
	Сыр	10	23.9	24.7	0	323.84		7.434/2
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.031/1
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Какао с молоком	200	3.124	3.178	15.854	110.175	0.52	7.285
	<b>Итого завтрак</b>	<b>455</b>	<b>40.931</b>	<b>121.349</b>	<b>92.704</b>	<b>1616.459</b>	<b>0.94</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.464	0.092	9.386	43.172	3.00	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0.45	0.05	1.37	7.02	0.00	7.367-3
	Уха рыбацкая	200	7.574	3.861	10.925	118.225	5.35	7.30/2
	Биточки из мяса говядины	80	14.21	14.31	6.88	235.55	0.00	4.14/8
	Свекла тушеная со сметаной	150	2.58	5.798	17.55	129.485	5.72	7.н113/1
	Компот из сухофруктов.	200	0.49	0.0263	18.25	58.429	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.423	0.44	15.346	67.037	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.921	0.227	12.664	58.819	0.00	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>29.648</b>	<b>24.7123</b>	<b>82.988</b>	<b>674.565</b>	<b>61.27</b>	
15.00	Банан	100	1.059	0.07	15.401	63.7	0.00	7.183-1
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	180	4.225	5.597	13.291	128.548	0.37	7.н132/2
	Булочка "Посадская"	90	6.4	12.36	44.53	314.67	0.00	3.8/12/5
	Йогурт питьевой	180	7.092	4.539	12.056	121.728	0.00	7.023
	<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>17.717</b>	<b>22.496</b>	<b>69.877</b>	<b>564.946</b>	<b>0.37</b>	
<b>Итого за 10 день</b>								
		1745	56.59	65.226	242.382	1845.715	115.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 11</b>									
Завтрак	Запеканка из творога	150	13.27	16.27	12.67	278.79	0.23	7.9/5/2	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1	
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5	
	Повидло	15	0.092	0	15.311	58.456	0.00	7.185	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.542	2.562	16.371	109.586	0.52	7.067	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>24.204</b>	<b>104.432</b>	<b>98.452</b>	<b>1429.832</b>	<b>0.75</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.09	9.09	41.8	3.00	7.031/1	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0.741	5.323	5.496	76.257	4.51	7.21/1	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1.846	2.892	13.654	93.578	8.41	7.165-1	
	Котлета из мяса кур	80	19.230	4.930	7.760	164.75	0.00	7.н347	
	Капуста тушеная	150	2.919	4.832	13.841	109.468	0.00	7.н76с	
	Компот из сухофруктов	200	0.189	0.010	15.960	60.013	50.20	7.115/1	
	Хлеб ржаной	30	2.275	0.413	14.411	62.956	0.00	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1.361	0.161	8.974	41.7808	0.00	7.050	
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>29.011</b>	<b>18.651</b>	<b>89.186</b>	<b>650.603</b>	<b>63.12</b>		
	15.00	Яблоко	100	0.336	0.336	9.932	38.259	20.00	7.346
	Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом	180	5.233	5.045	29.432	198.600	0.42	7.14/4/1
Печенье		20	1.971	0.985	14.558	87.617	0.00	7.308/6	
Кефир		180	4.054	4.633	5.936	81.837	0.00	7.075	
Хлеб пшеничный		20	1.520	0.180	10.020	46.601	0.00	7.050	
<b>Итого полдник</b>		<b>500</b>	<b>12.778</b>	<b>10.843</b>	<b>59.946</b>	<b>452.914</b>	<b>20.42</b>		
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1810</b>	<b>57.953</b>	<b>58.782</b>	<b>222.455</b>	<b>1715.321</b>	<b>119.00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 12</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5.847	7.845	28.592	210.499	0.42	7.8/4
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Сыр	10	23.9	24.7	0	323.84	0.00	7.434/2
	Чай с молоком	200	1.106	1.184	10.880	62.882	0.26	7.12/10
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>38.553</b>	<b>36.729</b>	<b>92.772</b>	<b>832.221</b>	<b>0.68</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	4.054	4.633	5.936	81.837	0.00	7.075
Обед	Икра кабачковая	60	2.000	8.980	9.380	121.800	0.00	7.275/1
	Суп фасолевый	200	0.470	1.830	3.400	34.180	2.88	7.32/2
	Плов из мяса говядины	200	14.795	17.043	30.188	359.636	1.20	7.4/8/1
	Компот из сухофруктов.	200	0.192	0.010	16.652	62.786	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.315	0.421	14.666	64.04	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.412	0.167	9.31	43.338	0.00	7.050
<b>15.00</b>	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>21.184</b>	<b>28.451</b>	<b>83.596</b>	<b>685.78</b>	<b>54.28</b>	
Уплотненный полдник	Яблоко	100	0.352	0.352	10.383	39.998	20.00	7.346
	Рыба отварная	80	18.24	0.96	0	126.88	0.49	7.1/7
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.020	46.608	0.00	7.050
	чай с лимоном	200	0.029	0.003	12.871	54.706	0.80	7.022/2
	Морковь тушенная	50	1.4	4.6	10.42	90.44	10.40	8.10/3
	<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>21.541</b>	<b>6.095</b>	<b>43.694</b>	<b>358.632</b>	<b>31.69</b>	
<b>Итого за 12 день</b>		<b>1880</b>	<b>85.332</b>	<b>75.9081</b>	<b>225.998</b>	<b>1958.470</b>	<b>80.600</b>	<b>0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<b>День 13</b>							
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	748.000	0.00	7.031/1
	Батон	40	7.700	3.000	235.000	0.00	7.189-5
	Суфле творожное	150	14.377	22.319	364.951	0.270	7.19/6
	Повидло	20	0.111	0	70.110	0.000	7.185
	Какао с молоком	200	3.034	3.089	108.324	0.520	7.285
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>25.822</b>	<b>111.008</b>	<b>1526.385</b>	<b>0.790</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.482	0.096	44.778	3.000	7.031/1
	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0.671	4.469	80.361	1.860	7.24/1
	Суп овощной вегетарианский	250	0.810	1.980	42.890	0.480	7.171
	Макароник с печенью	230	8.810	4.690	152.430	0.000	7.171
	Соус молочный	20	1.800	5.100	86.740	2.600	7.111/1,
	Компот из сухофруктов	200	0.488	0.026	60.304	50.200	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.315	0.421	64.070	0.000	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.836	0.217	56.216	0.000	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>16.730</b>	<b>16.903</b>	<b>543.011</b>	<b>55.140</b>	
15.00	Груша	100	0.360	0.270	42.715	0.000	7.187/1
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4.817	4.733	173.925	0.420	8.11/4
	ряженка	180	4.548	9.096	128.497	0.000	7.363-6
	Вафли	20	5.410	8.280	214.743	0.000	7.015
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>6.760</b>	<b>11.830</b>	<b>542.370</b>	<b>0.420</b>	
<b>Итого за 13 день</b>		<b>1825</b>	<b>61.643</b>	<b>70.870</b>	<b>1952.544</b>	<b>66.720</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 14</b>								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.212	5.437	28.358	197.805	0.42	7.5/4
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2.477	2.493	16.266	108.159	0.52	7.067
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>15.989</b>	<b>93.530</b>	<b>98.724</b>	<b>1288.964</b>	<b>0.94</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	4.054	4.633	5.936	81.837	0.00	7.075
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0.674	4.082	7.651	65.0	3.19	7.13/1
	Свекольник со сметаной	200	1.368	4.330	11.002	92.532	5.45	7.5/2
	Гуляш из отварного мяса	80	13.287	11.511	4.336	133.082	0.36	7.256
	Компот из сухофруктов.	200	0.488	0.026	17.256	54.246	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.275	0.413	14.411	62.956	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.724	0.204	11.370	52.828	0.00	7.050
	каша гречневая рассыпчатая	150	5.290	4.810	32.580	168.95	0.00	7.н076/1
<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>25.106</b>	<b>25.376</b>	<b>98.606</b>	<b>629.547</b>	<b>59.20</b>		
15.00	Апельсин	100	0.608	0.135	6.959	27.373	30.00	7.090-1
Уплотненный полдник	Сельдь	50	3.473	1.736	0.000	30.941	0.00	7.н125/1
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.020	46.607	0.00	7.050
	Картофель отварной	100	1.833	2.757	15.946	103.117	4.00	7.1/3/3
	Чай с лимоном	200	0.025	0.002	12.848	54.525	0.80	7.022/2
	<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>6.851</b>	<b>4.675</b>	<b>38.814</b>	<b>235.190</b>	<b>34.80</b>	
<b>Итого за 14 день</b>		<b>1735</b>	<b>52.000</b>	<b>128.214</b>	<b>242.080</b>	<b>2235.538</b>	<b>98.32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки Жиры Углеводы						
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 15</b>									
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	0.435	0.081	3.460	18.826	0.000	4.1/1	
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1	
	Чай с молоком	200	1.006	1.76	10.717	60.664	0.260	7.12/10	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>9.741</b>	<b>87.441</b>	<b>68.277</b>	<b>1062.490</b>	<b>0.260</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.521	0.104	10.542	418.421	3.000	7.031/1	
	Суп пюре из разных овощей	200	1.210	1.95	5.150	45.780	6.240	7.27/2	
Обед	Салат яичный с соевым огурцом и зеленым горошком (консервированным)	60	0.382	4.38	8.600	57.950	0.170	7.1/110	
	Бигус с мясом	230	5.080	4.83	7.270	94.830	31.300	7.061	
	Компот из сухофруктов..	200	0.488	0.026	19.273	62.667	50.200	7.115/1	
	Хлеб ржаной	30	2.295	0.417	14.538	63.508	0.000	7.002/1	
	Гренки	20	8.550	0.95	54.700	277.200	0.000	7.34/2/2	
		<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>18.005</b>	<b>12.553</b>	<b>109.531</b>	<b>704.451</b>	<b>87.910</b>	
	<b>15.00</b>	Яблоко	100	0.352	0.352	10.383	39.998	20.00	7.346
Уплотненный полдник	Йогурт питьевой	180	4.990	3.190	8.490	84.860	0.000	7.023-2	
	Сдоба "Изюминка"	100	9.360	10.660	28.960	430.860	0.360	3.8/12/4	
	Омлет натуральный	120	7.850	10.060	2.530	146.750	0.110	7.н038/6	
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>20.023</b>	<b>14.893</b>	<b>72.722</b>	<b>702.468</b>	<b>20.470</b>		
<b>Итого за 15 день</b>		<b>1845</b>	<b>61.974</b>	<b>56.789</b>	<b>226.224</b>	<b>1728.446</b>	<b>101.560</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры				Углеводы
<b>День 16</b>								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.884	5.614	33.182	223.053	0.42 7.14/4	
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00 7.189-5	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.810	2.845	16.819	115.619	0.52 7.067	
	Сыр	10	23.9	24.7	0	323.84	0.00 7.434/2	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00 7.03/1	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>455</b>	<b>40.894</b>	<b>118.759</b>	<b>104.101</b>	<b>1645.512</b>	<b>0.94</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.500	0.100	10.100	46.417	3.00 7.031/1	
Обед	Огурец консервированный	60	0.45	0.05	1.37	7.02	0.00 7.367-3	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	0.760	1.380	3.780	30.93	10.85 7.6/2	
	Гуляш из мяса куры	100	9.040	9.660	2.990	149.52	5.69 7.190-1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.530	3.210	21.720	125.15	0.00 7.н076/1	
	Напиток из шиповника	200	0.319	0.000	18.174	75.831	89.00 7.063	
	Хлеб ржаной	30	2.336	0.424	14.797	64.642	0.00 7.002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1.330	0.157	8.767	40.837	0.00 7.050	
		<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>17.765</b>	<b>14.881</b>	<b>71.598</b>	<b>493.93</b>	<b>105.54</b>
	<b>15.00</b>	Банан	100	1.087	0.072	15.805	65.319	0.00 7.183-1
	Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	17.519	27.157	20.294	445.896	0.34 7.19/5/1
Сгущенное молоко		20	1.641	1.938	12.768	72.971	0.00 7.351	
Хлеб пшеничный		20	1.520	0.180	10.020	46.612	0.00 7.050	
Кефир		180	4.054	4.633	5.936	81.837	0.00 7.075	
	<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>24.734</b>	<b>33.908</b>	<b>49.018</b>	<b>647.316</b>	<b>0.34</b>	
<b>Итого за 16 день</b>		<b>1685</b>	<b>83.893</b>	<b>167.648</b>	<b>234.817</b>	<b>2833.175</b>	<b>101.69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 17</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с ма	200	5.851	7.846	28.614	210.575	0.42	7.8/4
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1
	Чай с молоком	200	1.316	1.408	11.220	67.481	0.26	7.12/10
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>15.467</b>	<b>94.854</b>	<b>93.934</b>	<b>1261.056</b>	<b>0.68</b>	
Второй завтрак	Ряженка	180	4.548	9.096	6.215	128.497	0.000	7.363-6
	Суп из овощей со сметаной	200	0.780	2.730	4.790	50.190	6.83	7.14/2
	Салат из морской капусты с яйцом и морковью	60	2.250	15.180	6.920	169.130	0.92	7.19/1
	Сосиска из мяса говядины	70	10.340	21.030	1.460	266.000	0.00	7.40/7
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9.658	4.510	24.287	188.021	0.00	7.362
	Компот из сухофруктов.	200	0.488	0.026	17.082	53.521	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.310	0.420	14.630	63.900	0.00	7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.020	23.190	0.00	7.050	
15.00	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>27.346</b>	<b>44.076</b>	<b>79.189</b>	<b>813.952</b>	<b>57.95</b>	
	Яблоко	100	0.352	0.352	10.384	39.991	20.00	7.346
Уплотненный полдник	Рыба запеченая в молочным соусе	80	8.864	2.268	4.262	96.506	0.15	7.6/7/1
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.020	46.601	0.00	7.050
	Чай с лимоном	200	0.042	0.004	9.304	39.893	0.80	7.11/10
	Морковь тушеная	100	1.393	4.607	10.467	91.586	1.71	7.10/3
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>11.819</b>	<b>7.411</b>	<b>44.437</b>	<b>274.586</b>	<b>22.66</b>	
<b>Итого за 17 день</b>		<b>1855</b>	<b>59.180</b>	<b>155.437</b>	<b>223.775</b>	<b>1415.000</b>	<b>92.39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 18</b>								
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	14.200	18.247	14.201	312.561	0.07	7.3/5/1
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	235.000	0.00	7.189-5
	Сгущенное молоко	20	1.470	1.740	11.470	65.520	0.00	7.351
	Какао с молоком	200	3.218	3.264	15.996	111.937	0.52	7.285
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>27.188</b>	<b>108.851</b>	<b>95.767</b>	<b>1473.018</b>	<b>0.59</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.500	0.100	10.100	46.403	3.00	7.031/1
	Кукуруза консервированная	60	0.071	1.300	5.600	26.460	0.00	7.375/3
Обед	Борщ с фасолью со сметаной	200	1.297	4.480	9.365	86.031	0.00	7.3/2
	Азу	230	24.829	23.422	23.331	444.336	0.00	7.152
	Компот из сухофруктов.	200	0.488	0.026	17.082	53.525	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.310	0.420	14.630	63.905	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.020	46.605	0.00	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>30.515</b>	<b>29.828</b>	<b>80.028</b>	<b>720.862</b>	<b>50.20</b>	
<b>15.00</b>	<b>Груша</b>	<b>100</b>	<b>0.360</b>	<b>0.270</b>	<b>9.270</b>	<b>42.712</b>		<b>7.187/1</b>
Уплотненный полдник	Каша Ассорти(пшенично-кукурузная)	200	5.495	6.370	28.629	212.628	0.53	7.19/4
	Кефир	180	4.193	4.792	6.140	84.633	0.00	7.075
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.020	46.605	0.00	7.050
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>11.208</b>	<b>11.342</b>	<b>44.789</b>	<b>343.866</b>	<b>0.53</b>	
<b>Итого за 18 день</b>		<b>1725</b>	<b>69.411</b>	<b>150.121</b>	<b>230.684</b>	<b>2584.149</b>	<b>54.32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры				Углеводы
<b>День 19</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.442	16.523	3.255	241.949	0.00 7.038	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00 7.031/1	
	Батон	45	3.105	5.325	21.36	132.552	0.00 7.035	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.803	2.815	16.865	115.877	0.52 7.067	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19.950</b>	<b>107.263</b>	<b>42.28</b>	<b>1238.378</b>	<b>0.52</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.500	0.1	10.1	46.403	3.00 7.031/1	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0.564	3.400	6.447	54.374	3.190 7.131/1	
	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200	1.958	2.457	13.135	86.667	8.41 7.н246/1	
	Плов из мяса говядины	200	14.927	17.158	30.039	360.75	1.20 7.4/8/1	
	Компот из сухофруктов	200	0.488	0.026	17.082	53.524	50.20 7.115/1	
	Хлеб ржаной	30	2.310	0.420	14.63	63.905	0.00 7.002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.02	46.605	0.00 7.050	
		<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>21.767</b>	<b>23.641</b>	<b>91.353</b>	<b>665.825</b>	<b>63.00</b>
	<b>15.00</b>	Банан	100	1.087	0.072	15.805	65.319	0.00 7.183-1
	Рагу из овощей с кабачками	150	3.255	1.117	13.342	80.756	5.82 7.237/1	
	Вафли	20	0.640	0.560	16.18	70.614	0.00 7.015	
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.180	10.02	46.605	0.00 7.050	
	Йогурт питьевой	180	4.990	3.190	8.490	84.860	0.000 7.023-2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>10.405</b>	<b>5.047</b>	<b>48.032</b>	<b>282.835</b>	<b>5.82</b>	
<b>Итого за 19 день</b>		<b>1570</b>	<b>52.622</b>	<b>136.051</b>	<b>191.765</b>	<b>2233.441</b>	<b>92.840</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры				Углеводы
<b>День 20</b>								
Завтрак	Запеканка творожная	150	15.935	19.531	15.202	337.627	0.280	7.9/5/2
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	748.000	0.00	7.03/1
	Батон	45	3.105	5.325	21.36	132.552	0.00	7.035
	Повидло	20	0.081	0.000	13.305	50.855	0.000	7.185
	Чай с молоком	200	1.315	1.407	11.22	67.486	0.260	7.12/10
	<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>21.036</b>	<b>108.863</b>	<b>61.887</b>	<b>1336.520</b>	<b>0.540</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.500	0.100	10.1	46.403	3.000	7.031/1
Обед	Салат овощной с яблоками. Яйцом и растительным маслом	30	0.990	22.600	30.8	35.680	0.200	7.16/1/3
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1.905	2.786	11.65	79.695	8.650	7.н136-1
	Печень в молочном соусе	80	14.050	7.930	5.34	163.370	3.530	7.10/8/2
	Макаронные изделия отварные	150	3.550	3.130	25.490	139.510	8.200	8.43/3
	Компот из сухофруктов	200	0.488	0.026	17.082	53.525	50.200	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.310	0.420	14.630	63.905	0.000	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	2.310	0.420	14.630	63.905	0.000	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>25.603</b>	<b>37.312</b>	<b>119.622</b>	<b>599.590</b>	<b>70.780</b>	
15.00	Яблоко	100	0.352	0.352	10.384	39.994		7.346
Уплотненный полдник	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5.851	7.846	28.614	210.591	0.420	7.8/4
	Булочка "Посадская" с повидлом	100	8.190	9.330	25.340	318.000	0.000	3.8/12/9
	ряженка	180	4.548	9.096	6.215	128.497	0.000	7.363-6
	<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>18.941</b>	<b>26.624</b>	<b>70.553</b>	<b>697.082</b>	<b>0.420</b>	
<b>Итого за 20 день</b>		<b>1710</b>	<b>66.080</b>	<b>172.899</b>	<b>262.162</b>	<b>2679.595</b>	<b>69.200</b>	