



Утверждаю: _____ Никишина Елена Юрьевна

Заведующий МАДОУ №56

Приказ № 59 – ОД от 07 мая 2025г

Примерное двадцатидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей МАДОУ №56.

П. Двуреченск 2025г

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

1 день

Завтрак

20/4	Каша "Геркулес" на сгущенном молоке	180,0	4,62	1,59	4,26	1,67	31,69	179,3	2,79		
10/10	Чай	180,0	0,08	0	0,02	0,02	5,78	22,41	10,8	11,70	0,78
-	Батон	30,0	3,37	0	1,31	1,31	23,31	117,9	0	4,94	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,96	2,96	2,99	0	0	39,4	0,08	9,36	
Итого за 'Завтрак'			11,02	4,54	8,58	3,01	60,78	358,9	13,67	26,78	

10:00

21/10	Сок	100,0	0,94	0	0,19	0	19,31	81,08	3,75	10,31	
Итого за '10:00'			0,94	0	0,19	0	19,31	81,08	3,75	10,31	

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	180,0	1,94	0,17	2,83	1,63	12,29	80,35	14,23		
21/8	Тефтели мясные в молочном соусе	90,0	10,09	9,82	10,58	0,12	6,33	160,3	0,49	15,25	31,83
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,0	3,78	0,04	6,48	3,59	20,14	148,2	6,01	9,30	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	1,95	
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,63	0	0,16	0,16	11,59	55,55	0	1,94	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,06	0	0,38	0,38	13,04	60,48	0	2,37	
Итого за 'Обед'			19,51	10,03	20,42	5,87	73,2	542,2	32,08	62,63	

Полдник

25/12	Булочка с изюмом	80,0	5,72	1,11	5,71	3,58	37,54	222,6	0,01	9,27	
-	Яблоко	100,0	0,66	0	0,66	0,66	19,14	80,33	16,5	26,82	
-	Молоко кипяченое	180,0	2,89	3,07	2,98	0	4,53	55,93	0,55	6,89	
Итого за 'Полдник'			9,27	4,18	9,36	4,24	61,21	358,8	17,07	42,97	

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7

лет)

Отклонение

Итого за период

40,73	18,76	38,54	13,12	214,5	1341	66,56	142,70
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
0,23	18,76	-6,46	13,12	18,76	-8,98	29,06	
40,73	18,76	38,54	13,12	214,5	1341	66,56	142,70

МЕНЮ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

2 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180,0	5,47	3,93	5,19	0,27	30,34	188,3	3,4		
13/10	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,9	3,98	3,87	0	12,25	97,36	3,41		13,94
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0		7,13
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07		2,74
Итого за 'Завтрак'			15,59	10,54	13,1	1,67	67,46	446,5	6,89		7,44
										31,26	

10:00

21/10	Сок	100,0	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2		4,00

Обед

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50,0	0,43	0	3,32	3,32	2,14	38,84	5,05		
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	180,0	3,92	0,16	2,95	1,66	19,77	117	14,13		6,30
18/7	Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе	70,0	13,47	13,68	9,12	1,83	4,51	153,3	0,77		9,38
4/3	Картофельное пюре с морковью	130,0	3,12	0,86	3,92	0,4	19,99	124,2	8,21		23,68
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34		10,12
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,21	0	0,22	0,22	15,64	74,99	0		2,07
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,47	0		1,85
Итого за 'Обед'			25,36	14,7	19,9	7,83	85,77	610,1	39,5		55,01

Полдник

20/5	Запеканка из творога с вермишелью и овощами	80,0	8,38	7,67	5,45	1,55	15	141,6	0,78		
	Молоко сгущенное	30,0	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12		18,35
10/10	Чай	180,0	0,08	0	0,02	0,02	5,78	22,41	10,8		11,45
Итого за 'Полдник'			10,5	9,83	7,72	1,57	35,94	250,2	11,7		0,58

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7

лет)

Отклонение

Итого за период

			51,95	35,07	40,9	11,07	199,5	1350	60,08	120,65
			40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
			11,45	35,07	-4,14	11,07	3,71	0,1	22,58	
			51,95	35,07	40,9	11,07	199,5	1350	60,08	120,65

3 день

Завтрак

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,61	3,93	5,26	0	26,84	176,2	3,4	9,91
14/10	Какао с молоком	180	3,74	3,65	3,73	0,2	10,31	87,45	3,9	6,51
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	13,33
Итого за 'Завтрак'			15,3	10,21	12,55	1,1	53,13	379,5	7,37	32,49

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100	4,25	4,25	1,55	0	6,11	57,62	0,62	9,12
Итого за '10:00'			4,25	4,25	1,55	0	6,11	57,62	0,62	9,12

Обед

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	1,11	0	4,27	4,27	7,73	72,99	4,19	14,78
39/2	Суп с клецками	180	3,52	1,02	3,91	1,77	19,32	124,9	14,27	53,33
8/9	Суфле из мяса кур	70	16,04	16,78	17,71	1,78	2,42	233,1	0,74	0,00
8/3	Капуста тушеная	130	3,27	0,01	2,81	1,93	14,33	89,67	26,49	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,47	28,38	11,34	1,82
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	0,22	0,22	15,99	76,64	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	1,8	0	0,33	0,33	11,37	52,74	0	0,00
Итого за 'Обед'			27,99	17,81	29,25	10,31	78,64	678,5	57,03	69,93

Полдник

32/12	Ватрушка с картофелем	80	6,37	1,01	5,71	2,76	40,04	235,9	3,63	8,44
-	Банан	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	10	12,67
11/10	Чай с лимоном	180	0,14	0	0,03	0,03	4,63	19,29	11,66	0,42
Итого за 'Полдник'			8,01	1,01	6,24	3,29	67,37	350,7	25,29	21,53
Итого за день			55,54	33,28	49,58	14,71	205,3	1466	90,31	133,08

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

4 день

Завтрак

42/4	Лапша молочная	180,0	5,74	4,13	5,35	0,23	23,01	161,2	0,74	8,94	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,76	3,84	3,73	0	12,04	94,69	3,39		7,13
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	7,44	
Итого за 'Завтрак'			15,72	10,59	13,1	1,63	59,92	416,7	4,2	26,26	

10:00

21/10	Сок	100,0	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,95	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,95	

Обед

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50,0	0,49	0	3,33	3,33	2,38	39,91	5,72		9,60
15/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180,0	4,37	3,12	4,38	1,63	11,94	103,1	9,95		11,58
23/7	Суфле рыбное с морковью	70,0	11,86	11,74	7,34	2,7	6,46	137,6	1,04		19,33
2/3	Картофель в молоке	130,0	3,41	0,79	2,9	0,51	23,4	131,8	10,02		8,00
17/10	Кисель плодово- ягодный	180,0	0,02	0	0	0	19,97	75,97	10,26		2,54
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,21	0	0,22	0,22	15,64	74,99	0		0,00
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,47	0		0,00
Итого за 'Обед'			24,55	15,66	18,6	8,78	93,7	627,9	36,99	51,05	

Полдник

16/5	Запеканка из творога с яблоками	80,0	8,9	8,87	5,97	1,58	14,69	147,2	1,68		20,20
	Молоко сгущенное	30,0	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12		5,51
10/10	Чай	180,0	0,08	0	0,02	0,02	5,78	22,41	10,8		0,78
Итого за			11,02	11,03	8,24	1,6	35,62	255,8	12,6	26,48	

'Полдник'

Итого за день

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)
Отклонение

Итого за период

51,79	37,27	40	12,02	199,5	1344	55,78	108,74
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
11,29	37,27	-4,97	12,02	3,79	-6,36	18,28	
51,79	37,27	40	12,02	199,5	1344	55,78	108,74

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

5 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180,0	6,61	3,93	5,73	0,89	28,69	190,7	3,4		
14/10	Какао с молоком	180,0	3,75	3,66	3,73	0,2	11,67	92,71	3,36	6,65	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	7,44	
Итого за 'Завтрак'			16,58	10,22	13,52	2,49	65,24	444,2	6,83	29,40	

10:00

21/10	Сок	100,0	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,95	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	4,95	

Обед

15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50,0	0,59	0	3,37	3,37	3,01	43,87	12,33		
25/2	Суп-пюре из картофеля	180,0	4,11	1,93	3,9	1,78	20,51	131,6	10,61	8,94	
34/2	Гренки (сухарики)	20,0	2,12	0	0,23	0,27	12,65	62,52	0	1,48	
11/9	Гарнир овощной с отварной курой	130,0	8,66	7,31	8,11	1,54	11,83	152,1	8,06	22,40	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	2,07	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,45	0	0,24	0,24	17,38	83,3	0	1,85	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,47	0	1,62	
Итого за 'Обед'			20,13	9,24	16,26	7,59	89,09	575,2	42,34	46,18	

Полдник

-	Баранка	60,0	5,28	0	5,16	0	37,56	210,3	0	17,14	
-	Яблоко	100,0	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	15,34	
10/10	Чай	180,0	0,08	0	0,02	0,02	5,78	22,41	10,8	0,78	

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 3-7
лет)
Отклонение

Итого за период

5,76	0	5,58	0,42	54,94	281,4	20,8	33,26
42,97	19,46	35,47	10,51	219,6	1344	71,97	113,79
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
2,47	19,46	-9,53	10,51	23,83	-6,01	34,47	
42,97	19,46	35,47	10,51	219,6	1344	71,97	113,79

6 день

Завтрак

25/4	Каша ячневая на сгущенном молоке	180	4,51	2,1	3,62	0,35	35,56	187,2	2,82	8,02
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	4,27	16,68	10,8	0,41
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,67
Итого за 'Завтрак'			8,22	3,41	5,87	1,27	55,82	302,3	13,65	12,84

10:00

16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15	27,52

Обед

21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,75	0	3,32	3,32	7,33	58,65	4,16	2,09
40/2	Суп рыбный из рыбных консервов	180	6,32	0,82	7,23	1,65	15,03	147,4	11,65	2568,16
10/8	Печень в молочном соусе	70	33,21	35,03	9,8	2,38	3,47	234,7	25,15	0,00
43/3	Макаронные изделия отварные	130	3,62	0,03	3,16	0,45	23,21	135,4	0	4,51
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,22	27,43	11,34	1,80
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	1,62
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	2,26
Итого за 'Обед'			48,38	35,89	24,15	8,45	86,17	744,5	52,3	2580,44

Полдник

27/12	Булочка дорожная	80	5,75	0,39	11,47	2,69	42,07	292,9	0,03	11,42
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10	11,14
-	Молоко кипяченое	180	6,39	6,8	6,6	0	10,03	123,8	1,22	16,50
Итого за 'Полдник'			12,54	7,19	18,47	3,09	63,7	465,4	11,25	39,06
Итого за день			69,14	46,49	48,49	12,81	283,3	1807	92,2	2659,86

7 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7,77	4,94	7,41	1,67	26,38	200,3	6,28	13,77
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	4,6	4,47	0	11,16	101,1	3,52	10,82
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0	2,74
5/13	Сыр (порциями)	10	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53	0,04	1,67
Итого за 'Завтрак'			15,9	10,86	14,1	2,57	53,52	399,8	9,84	29,00

10:00

21/10	Сок	100	1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33
Итого за '10:00'			1,75	0	0,35	0	36,05	151,3	7	16,33

Обед

32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	2,45	0,62	4,77	4,28	11,47	94,06	6,45	25,11
41/2	Суп "Метелица" (кудрявый)	180	2,53	0,69	2,68	1,77	14,22	89,41	12,19	2538,98
31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	180	22,16	20,84	15,6	2,64	15,18	286,5	4,05	74,79
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,41	1,09	2,93	0,04	4,2	48,46	0,2	3,81
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,12	0	0,04	0,05	8,47	32,27	25,74	2,49
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,44	0	1,62
-	Хлеб ржаной	38	2,51	0	0,46	0,46	15,85	73,48	0	2,26
Итого за 'Обед'			33,15	23,25	26,67	9,44	83,45	691,7	48,63	2649,06

Полдник

13/5	Запеканка из творога с морковью	80	11,85	11,85	7,3	1,48	10,97	156,5	0,8	26,04
	Молоко сгущенное	30	1,65	1,76	1,83	0	12,32	70,15	0,1	3,64
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	3,63	14,25	10,8	0,39
Итого за 'Полдник'			13,58	13,6	9,15	1,5	26,93	240,9	11,7	30,07

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 3-7

лет)

Отклонение

64,39	47,71	50,27	13,51	200	1484	77,17	2724,44
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
23,89	47,71	5,27	13,51	4,2	133,6	39,67	

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

8 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180,0	5,81	4,29	5,54	0,27	30,87	194,9	3,47		
										9,74	
14/10	Какао с молоком	180,0	4,06	3,99	4,06	0,2	12,17	98,82	3,96	6,65	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	6,67	
Итого за 'Завтрак'			16,1	10,92	13,66	1,87	67,92	454,6	7,49	25,79	

10:00

16/10	Напиток витаминный	100,0	0	0	0	0	9,7	36,86	15	2,70	
Итого за '10:00'			0	0	0	0	9,7	36,86	15	2,70	

Обед

46/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	50,0	0,63	0	3,36	3,36	3,13	44,04	11,1		
										9,94	
5/2	Свекольник со сметаной	180,0	2,09	0,18	2,89	1,63	15,26	91,68	11,18	7,37	
15/7	Суфле рыбное с творогом	70,0	16,1	16,59	9,47	2,68	4,99	169,9	0,57	25,55	
3/3	Картофельное пюре	130,0	3,25	0,86	4,02	0,52	22,21	136,8	10,55	9,38	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	2,07	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	1,80	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,89	64,4	0	1,73	
Итого за 'Обед'			26,47	17,63	20,37	8,81	84,91	619	44,73	57,85	

Полдник

9/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	80,0	7,02	1,4	6,67	2,7	46,33	269,2	0,46		
										11,17	
-	Банан	100,0	3,75	0	1,25	1,25	56,75	238,8	25	11,33	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,16	0	0,03	0,03	6,05	25,05	11,98	0,56	
Итого за 'Полдник'			10,93	1,4	7,95	3,98	109,1	533	37,44	23,07	
Итого за день			53,5	29,94	41,97	14,67	271,7	1643	104,67	109,41	

Итого за период

53,5 29,94 41,97 14,67 271,7 1643 104,67 109,41

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,0	7,87	3,76	6,49	1,08	33,82	217,6	3,39	12,28	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,51	3,57	3,47	0	11,64	89,83	3,34	7,13	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	6,67	
Итого за 'Завтрак'			17,61	9,96	14,02	2,48	70,33	468,3	6,8	28,82	

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100,0	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50	
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50	

Обед

15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50,0	0,59	0	3,37	3,37	3,01	43,87	12,33	9,27	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	2,1	0,18	2,93	1,68	15,46	94,93	9,85	8,66	
15/9	Рагу из овощей с отварной курой	180,0	11,96	10,13	11,81	2,11	16,6	216,1	13,12	21,21	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	2,07	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	1,80	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	1,98	
Итого за 'Обед'			19,06	10,31	18,72	7,77	74,41	531,6	46,64	45,00	

Полдник

3/5	Запеканка из творога с вермишелью	80,0	9,76	9,09	5,52	0,86	15,36	150,1	0,18	14,94	
9/11	Соус из киселя	30,0	0,01	0	0	0	12,91	49,11	1,8	1,59	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,16	0	0,03	0,03	6,05	25,05	11,98	0,56	
Итого за 'Полдник'			9,93	9,09	5,55	0,89	34,32	224,2	13,96	17,09	

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Итого за период

50,69	33,46	39,79	11,14	185	1280	67,99	99,41
50,69	33,46	39,79	11,14	185	1280	67,99	99,41

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

10 день

Завтрак

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180,0	6,03	3,91	5,45	0,58	29,49	189,2	3,4	9,57	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,57	3,64	3,53	0	11,75	91,11	3,35	7,13	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	6,67	

Итого за 'Завтрак'

15,82 10,18 13,04 1,98 66,11 441,2 6,82

26,11

10:00

16/10	Напиток витаминный	100,0	0	0	0	0	9,7	36,86	15	2,60	
-------	-----------------------	-------	---	---	---	---	-----	-------	----	------	--

Итого за '10:00'

0 0 0 0 9,7 36,86 15 2,60

Обед

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50,0	0,49	0	3,33	3,33	2,38	39,91	5,72	9,60	
38/2	Суп гороховый со сметаной	180,0	6,64	0,2	3,41	2,13	25,54	153,5	11,83	6,02	
17/7	Запеканка картофельная, фаршированная отварной рыбой	180,0	13,49	11,53	6,82	3,69	22,44	203,4	10,61	22,52	
6/11	Соус сметанный	30,0	0,57	0,18	3,07	0,05	2,83	41,34	0,91	3,29	
19/10	Компот из свежих яблок	180,0	0,08	0	0,07	0,08	11,99	46,47	0,83	3,77	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	1,62	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	2,26	

Итого за 'Обед'

25,67 11,9 17,31 9,9 94,71 624 29,89 49,08

Полдник

-	Печенье	60,0	1,8	1,8	2,35	0	17,86	96,22	0	8,58	
-	Апельсин	100,0	0,9	0	0,2	0,2	10,3	44,48	60	19,33	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,16	0	0,03	0,03	6,05	25,05	11,98	1,85	

Итого за

2,86 1,8 2,58 0,23 34,21 165,8 71,98

'Полдник'

29,76

Итого за день

44,35 23,89 32,93 12,11 204,7 1268 123,69 107,55

Итого за период

44,35 23,89 32,93 12,11 204,7 1268 123,69 107,55

11 день

Завтрак

35/4	Каша молочная ассорти (ячневая, геркулес) на сгущенном молоке	180	16,85	14,92	17,52	1,01	125	703,9	2,99		293,79
10/10	Чай	180	0,08	0	0,02	0,02	4,48	17,47	10,8		0,42
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0		2,74
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0		5,75
Итого за 'Завтрак'			19,33	15	25,69	1,94	145,6	868,3	13,79		302,70

10:00

16/10	Напиток витаминный	100	0	0	0	0	77,6	294,9	15		17,28
Итого за '10:00'			0	0	0	0	77,6	294,9	15		17,28

Обед

37/1	Салат из отварной свежеты в молочном соусе	50	1,5	0,36	3,42	0,1	11,88	80,51	4,66		3,72
14/2	Суп из овощей со сметаной	180	2,22	0,04	1,58	0,38	14,55	78,15	20,14		7,12
63/8	Каша перловая рассыпчатая с овощами и отварным мясом	180	20,5	18,38	22,02	4,36	24,88	375,5	6,34		45,69
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	7,58	28,79	11,34		1,80
-	Хлеб пшеничный	30	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,68	0		2,21
-	Хлеб ржаной	38	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0		3,91
Итого за 'Обед'			29,84	18,77	27,84	5,68	96,15	738,3	42,47		64,45

Полдник

6/12	Ватрушка со сметаной	80	7,2	2,59	9,66	3,55	35,49	257,1	0,05		18,13
-	Яблоко	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10		11,14
-	Молоко кипяченое	180	4,91	5,22	5,07	0	7,7	95,04	0,94		9,72

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Норма (СанПиН

2.3.2.4.3590-20 3-7

лет)

Отклонение

	12,51	7,81	15,13	3,95	54,79	400,8	10,99	38,99
	61,67	41,58	68,66	11,56	374,1	2302	82,26	423,40
	40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
	21,17	41,58	23,66	11,56	178,4	952,3	44,76	

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

12 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,0	6,67	4	5,8	0,89	28,79	191,9	3,41	0,00	
14/10	Какао с молоком	180,0	3,8	3,72	3,79	0,2	11,76	93,76	3,91	0,00	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	6,22	
Итого за 'Завтрак'			16,7	10,34	13,64	2,49	65,42	446,5	7,39	8,96	

10:00

21/10	Сок	100,0	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	0,00	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	0,00	

Обед

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50,0	0,91	0	4,25	4,25	6,86	68,62	2,86	0,00	
19/2	Суп картофельный с рыбой	180,0	6,24	5,08	3,66	1,63	12,94	108,6	9,59	0,00	
39/8	Запеканка капустная с мясом	180,0	14,84	12,96	12,83	1,98	12,14	218,7	22,78	0,00	
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30,0	1,2	0,89	2,7	0,04	4,09	45,14	0,16	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	2,07	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	0,00	
Итого за 'Обед'			27,59	18,93	24,06	8,51	75,36	617,8	46,73	2,07	

Полдник

9/5	Запеканка из творога	80,0	15,78	15,36	9,85	1,38	11,52	199	0,32	0,00	
10/10	Чай	180,0	0,08	0	0,02	0,02	5,78	22,41	10,8	0,58	
	Молоко сгущенное	30,0	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12	11,45	
Итого за 'Полдник'			17,89	17,52	12,11	1,4	32,45	307,7	11,25	12,02	
Итого за день			62,68	46,79	49,91	12,4	183,5	1415	67,36	23,06	

Итого за период 62,68 46,79 49,91 12,4 183,5 1415 67,36 23,06

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

13 день

Завтрак

42/4	Лапша молочная	180.0	5.58	3.95	5.18	0.23	22.76	158.1	0.71	0.00	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180.0	3.61	3.68	3.57	0	11.8	91.79	3.36		
										0.00	
-	Батон	30.0	3.59	0	1.4	1.4	24.87	125.8	0	2.74	
5/13	Сыр (порциями)	10.0	2.63	2.63	2.66	0	0	35.06	0.07	6.22	
Итого за 'Завтрак'			15,41	10,26	12,81	1,63	59,43	410,7	4,14		8,96

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100.0	4.1	4.1	1.5	0	5.9	55.62	0.6	8.50	
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50	

Обед

46/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	50.0	0.63	0	3.36	3.36	3.13	44.04	11.1		
										9.94	
2/2	Борщ со сметаной	180.0	2.43	0.18	2.91	1.66	15.9	96.11	15.21	0.00	
53/8	Жаркое по- домашнему с отварным мясом	180.0	12.02	10.06	11.06	2.29	21.18	230.3	10.22		
										0.00	
17/10	Кисель плодово- ягодный	180.0	0.02	0	0	0	19.97	75.97	10.26	0.00	
-	Хлеб пшеничный	30.0	2.2	0	0.22	0.22	15.63	74.93	0	0.00	
-	Хлеб ржаной	38.0	2.2	0	0.4	0.4	13.9	64.46	0	0.00	
Итого за 'Обед'			19,5	10,24	17,95	7,93	89,72	585,8	46,79		9,94

Полдник

26/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80.0	7.51	2.22	6.19	2.67	38.49	237.9	1.82		
										0.00	
-	Банан	100.0	3.75	0	1.25	1.25	56.75	238.8	25	0.00	
11/10	Чай с лимоном	180.0	0.16	0	0.03	0.03	6.05	25.05	11.98	0.00	
Итого за			11,42	2,22	7,47	3,95	101,3	501,7	38,8		0,00

'Полдник'

Итого за день

50,42 26,83 39,73 13,52 256,3 1554 90,33 27,40

Итого за период

50,42 26,83 39,73 13,52 256,3 1554 90,33 27,40

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

14 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180,0	5,47	3,93	5,19	0,27	30,34	188,3	3,4		
14/10	Какао с молоком	180,0	3,72	3,63	3,7	0,2	11,63	92,15	3,89	13,94	0,00
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
5/13	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07	6,22	
Итого за 'Завтрак'			15,41	10,19	12,95	1,87	66,84	441,3	7,36	22,90	

10:00

16/10	Напиток витаминовый	100,0	0	0	0	0	9,7	36,86	15	0,00	
Итого за '10:00'			0	0	0	0	9,7	36,86	15	0,00	

Обед

15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50,0	0,77	0	3,4	3,4	3,88	48,18	16,49	9,27	
20/2	Суп-лапша со сметаной	180,0	2,26	0,17	2,9	1,7	16,07	98,36	9,54	8,53	
24/7	Рыба отварная под омлетом	70,0	16,16	16,22	9,63	0,04	3,54	165,2	0,61	20,50	
3/3	Картофельное пюре	130,0	3,18	0,78	3,95	0,52	22,09	135,4	10,53	0,00	
19/10	Компот из свежих яблок	180,0	0,08	0	0,07	0,08	11,99	46,47	0,83	0,00	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,45	0	0,24	0,24	17,37	83,26	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	0,00	
Итого за 'Обед'			27,11	17,17	20,59	6,39	88,85	641,4	38	38,30	

Полдник

13/5	Запеканка из творога с морковью	80,0	9,14	8,97	5,97	1,48	12,42	138,7	0,74	0,00	
	Молоко сгущенное	30,0	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12	0,00	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,16	0	0,03	0,03	6,05	25,05	11,98	0,00	
Итого за 'Полдник'			11,33	11,13	8,24	1,51	33,63	250	12,84	0,00	
Итого за день			53,85	38,49	41,79	9,77	199	1370	73,21	61,20	

Итого за период

53,85 38,49 41,79 9,77 199 1370 73,21 61,20

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

15 день

Завтрак

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180.0	6.69	4.01	5.34	0	28.33	182.9	3.42		
13/10	Кофейный напиток с молоком	180.0	3.66	3.73	3.63	0	11.88	92.81	3.37	0.00	
-	Батон	30.0	3.59	0	1.4	1.4	24.87	125.8	0	2.74	
5/13	Сыр (порциями)	10.0	2.63	2.63	2.66	0	0	35.06	0.07	6.22	
Итого за 'Завтрак'			16,58	10,38	13,03	1,4	65,08	436,5	6,86	8,96	

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100.0	4.1	4.1	1.5	0	5.9	55.62	0.6	8.50	
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50	

Обед

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50.0	0.49	0	3.33	3.33	2.38	39.91	5.72		
43/2	Щи по-грузински	180.0	8.07	7.41	7.75	1.43	4.9	119.4	18.29	19.34	
11/9	Гарнир овощной с отварной курой	180.0	11.99	10.12	11.23	2.13	16.38	210.6	11.16	0.00	
6/10	Компот из сухофруктов	180.0	0	0	0	0	9.81	37.27	11.34	2.07	
-	Хлеб пшеничный	30.0	2.2	0	0.22	0.22	15.63	74.93	0	0.00	
-	Хлеб ржаной	38.0	2.2	0	0.4	0.4	13.9	64.46	0	0.00	
Итого за 'Обед'			24,95	17,53	22,93	7,5	63	546,5	46,5	31,01	

Полдник

-	Пряник	60.0	6	6	7	0	72	360.6	0	0.00	
-	Апельсин	100.0	2.25	0	0.5	0.5	25.75	111.2	150	0.00	
11/10	Чай с лимоном	180.0	0.18	0	0.03	0.03	6.19	26.1	12.46	1.85	
Итого за			8,43	6	7,53	0,53	103,9	497,9	162,46	1,85	

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Итого за период

54,06	38,01	44,99	9,43	237,9	1537	216,42	50,33
54,06	38,01	44,99	9,43	237,9	1537	216,42	50,33

16 день

Завтрак

22/4	Каша манная на стуженном молоке	180	4.07	1.96	3.44	0.23	30.81	167.6	2.81	0,00
10/10	Чай	180	0.08	0	0.02	0.02	2.48	9.799	10.8	0,00
-	Батон	30	2.31	0	0.9	0.9	15.99	80.86	0	2,74
	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.67	0	0.14	69.93	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			6,54	2,04	12,03	1,15	49,42	328,2	13,61	2,74

10:00

16/10	Паншот витаминный	100	0	0	0	0	97	368.6	15	0,00
Итого за '10:00'			0	0	0	0	97	368,6	15	0,00

Обед

25/1	Салат из отварной свеклы с маслом и растительным маслом	50	1.12	0	3.33	3.33	12.43	78.88	1.4	0,00
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1.96	0.1	2.6	1.71	12.65	80.02	12.97	0,00
9/8	Печень по- строгановски	70	32.46	34.18	8.98	0.82	2.41	220.2	25.86	0,00
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4.17	0.04	3.38	0.52	26.77	153.8	0	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0	0	0	0	4.15	15.77	11.34	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.07	67.44	0	0,00
-	Хлеб ржаной	38	3.3	0	0.6	0.6	20.85	96.69	0	0,00
Итого за 'Обед'			45	34,32	19,08	7,19	93,33	712,8	51,58	0,00

Полдник

33/12	Коржик молочный	80	7.66	3.83	16.72	4.21	37.84	330.1	0.09	0,00
-	Яблоко	100	0.34	0	0.34	0.34	9.86	41.38	8.5	0,00
-	Молоко кипяченое	180	5.93	6.31	6.12	0	9.3	114.8	1.13	14.19
Итого за			13,93	10,14	23,18	4,55	57	486,3	9,72	14,19

Полдник'**Итого за день****Норма (СанПиН****2.3 2.4.3590-20 3-7****лет)****Отклонение**

65,46	46,5	54,3	12,88	296,8	1896	89,91	16,93
40,5	0	45	0	195,8	1350	37,5	
24,96	46,5	9,3	12,88	101	545,9	52,41	

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

17 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,0	7,88	3,76	6,49	1,08	33,82	217,7	3,39	0,00	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,51	3,57	3,47	0	11,64	89,87	3,34	0,00	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	0,00	
Итого за 'Завтрак'			15,06	7,42	18,61	2,48	70,47	499,4	6,73	2,74	

10:00

23/10	Кисло-молочный напиток	100,0	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50	
Итого за '10:00'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	0,6	8,50	

Обед

28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	50,0	0,86	0	4,22	4,22	6,64	66,48	1,84	3,46	
44/2	Борщ красный с отварным яйцом	180,0	3,12	1,34	3,82	1,64	44,55	102,5	11,05	0,00	
25/7	Котлета рыбная с морковью	70,0	11,92	11,72	6,22	2,71	6,81	129	0,68	0,00	
3/3	Картофельное пюре	130,0	3,17	0,77	3,94	0,52	22,08	135,2	10,53	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	0,00	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,92	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	0,00	
Итого за 'Обед'			23,92	13,83	18,85	9,74	92,54	624,8	35,44	3,46	

Полдник

2/6	Омлет запеченный	100,0	8,37	8,91	8,56	0	2,09	118,6	0,2	15,18	
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,76	0	0,18	0,18	12,51	59,95	0	1,25	
10/10	Чай	180,0	0,08	0	0,02	0,02	5,78	22,41	10,8	0,58	
Итого за 'Полдник'			10,22	8,91	8,75	0,2	20,37	200,9	11,01	17,01	
Итого за день			53,3	34,26	47,72	12,42	189,3	1381	53,78	31,70	

Итого за период

53,3 34,26 47,72 12,42 189,3 1381 53,78 31,70

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

18 день

Завтрак

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,0	6.61	3.93	5.26	0	28.2	181.3	3,4		
										11,94	
14/10	Какао с молоком	180,0	3,75	3,66	3,74	0,2	11,68	92,81	3,9	0,00	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
	Масло сливочное	10,0*	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	0,00	
Итого за 'Завтрак'			14,04	7,67	17,64	1,6	64,89	466	7,3		14,68

10:00

16/10	Напиток витаминный	100,0	0	0	0	0	9,7	36,86	15	2,70	
Итого за '10:00'			0	0	0	0	9,7	36,86	15	2,70	

Обед

46/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	50,0	0,63	0	3,36	3,36	3,13	44,04	11,1		
										9,94	
32/2	Суп фасолевый со сметаной	180,0	3,21	0,18	3	1,62	17,12	106,4	9,96	0,00	
56/8	Капуста тушеная с отварным мясом	180,0	11,24	9,23	9,75	1,53	11,46	173,2	22,37	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	2,07	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	0,00	
Итого за 'Обед'			19,49	9,41	16,73	7,13	71,05	500,3	54,77	12,01	

Полдник

5/12	Ватрушка с творогом	80,0	13,13	9,11	8,65	2,58	49,45	325,5	0,11	0,00	
-	Банан	100,0	3,75	0	1,25	1,25	56,75	238,8	25	0,00	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,16	0	0,03	0,03	6,05	25,05	11,98	0,00	

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Итого за период

			17,04	9,11	9,92	3,86	112,3	589,3	37,09		0,00
			50,56	26,18	44,3	12,6	257,9	1592	114,15	29,39	
			50,56	26,18	44,3	12,6	257,9	1592	114,15	29,39	

МЕНЮ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

19 день

Завтрак

14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,0	6,06	3,75	5,08	0,35	29,18	182,4	3,37	0,00	
13/10	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,43	3,48	3,38	0	11,51	88,25	3,32	0,00	
-	Батон	30,0	3,59	0	1,4	1,4	24,87	125,8	0	2,74	
	Масло сливочное	10,0	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	0	0,00	

Итого за 'Завтрак' 13,16 7,31 17,1 1,75 65,7 462,4 6,69 2,74

10:00

16/10	Напиток витаминный	100,0	0	0	0	0	9,7	36,86	15	0,00	
			0	0	0	0	9,7	36,86	15	0,00	

Итого за '10:00'

Обед

15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50,0	0,77	0	3,4	3,4	3,88	48,18	16,49	9,27	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180,0	2,03	0,2	2,96	1,62	13	84,31	14,96	0,00	
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	180,0	13,66	11,86	12,1	3,49	21,19	246,5	9,84	0,00	
6/11	Соус сметанный	30,0	0,57	0,18	3,07	0,05	2,83	41,34	0,91	0,00	
17/10	Кисель плодово- ягодный	180,0	0,02	0	0	0	19,97	75,97	10,26	2,36	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	0,00	

Итого за 'Обед' 21,45 12,24 22,1 9,18 90,41 635,7 52,46 11,63

Полдник

14/5	Запеканка из творога с рисом	80,0	9,24	9,04	5,45	0,82	14,85	145,5	0,34	0,00	
	Молоко сгущенное	30,0	2,03	2,16	2,24	0	15,15	86,25	0,12	0,00	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,16	0	0,03	0,03	6,05	25,05	11,98	0,00	

Итого за 'Полдник' 11,43 11,2 7,72 0,85 36,06 256,8 12,44 0,00

Итого за день 46,04 30,75 47 11,78 201,9 1392 86,6 14,37

Итого за период 46,04 30,75 47 11,78 201,9 1392 86,6 14,37

МЕНЮ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.					

20 день

10:00

21/10	Сок	100,0	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	0,00	
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	0,00	

Обед

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50,0	0,49	0	3,33	3,33	2,38	39,91	5,72		9,60
20/2	Суп-лапша со сметаной	180,0	2,27	0,18	2,95	1,7	16,08	98,89	9,54	0,00	
15/9	Рагу из овощей с отварной курой	180,0	11,96	10,13	11,81	2,11	16,6	216,1	13,12	0,00	
6/10	Компот из сухофруктов	180,0	0	0	0	0	9,81	37,27	11,34	0,00	
-	Хлеб пшеничный	30,0	2,2	0	0,22	0,22	15,63	74,93	0	0,00	
-	Хлеб ржаной	38,0	2,2	0	0,4	0,4	13,9	64,46	0	0,00	
Итого за 'Обед'			19,13	10,31	18,7	7,75	74,4	531,6	39,72	9,60	

Итого за 'Обед'

Полдник

-	Баранка	60,0	11,73	0	11,47	0	83,47	467,3	0	13,60	
-	Апельсин	100,0	1,8	0	0,4	0,4	20,6	88,96	120	0,00	
11/10	Чай с лимоном	180,0	0,18	0	0,03	0,03	6,19	26,1	12,46	1,85	

Итого за

'Полдник'

Итого за день

Итого за период

13,72 0 11,9 0,43 110,3 582,4 132,46 15,45
33,35 10,31 30,7 8,19 195 1157 174,18 25,05
33,35 10,31 30,7 8,19 195 1157 174,18 25,05