

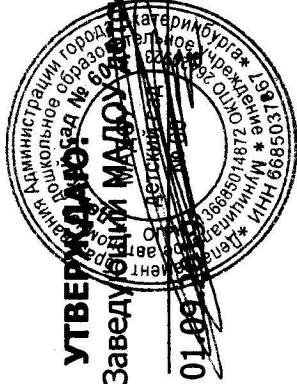
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 60  
МАДОУ детский сад № 60**

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



**УТВЕРЖАЮ:**  
Заведующий МАДОУ детского сада № 60  
01.09.2019 В.В. Пантохина

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<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	Помидор порционный	60	1.300	0.230	5.900	27.140	13.480 7.27/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1.491	3.040	10.300	80.380	0.380 7.20/2
	Бигус с мясом курицы	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>30.507</b>	<b>12.187</b>	<b>75.91</b>	<b>543.129</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 7.2/1/1/1
	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>55.818</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	Углеводы				
<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	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	1.294	4.565	9.294	86.656	0.00	7.3/2	
	Салат из б/капусты с кукурузой, луком, раст.маслом	60	1.72	6.82	13.63	115.950	18.03	7.4/1	
	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>21.748</b>	<b>33.939</b>	<b>79.354</b>	<b>711.346</b>	<b>76.26</b>	
	15.00	Яблоко	100	0.352	0.352	10.383	39.998	20.00	7.346
	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 твердые 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	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.750	10.080	3.530	102.920	5.47	7.14/1
	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>18.966</b>	<b>37.024</b>	<b>79.985</b>	<b>724.959</b>	<b>62.08</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	Углеводы			
<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 капусты с морковью, с растительным маслом	60	1.72	6.77	12.2	107.1	22.54	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>32.63</b>	<b>23.873</b>	<b>100.945</b>	<b>734.6036</b>	<b>89.17</b>	
15.00	Яблоко	100	0.327	0.327	10.383	39.998	20.00	7.346
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 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	Углеводы			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6.424	7.879	26.955	228.627	0.42	7.11/4/4
	Сыр	10	23.9	24.7	0	323.84		7.434/2
	Батон	40	5.128	7.396	18.667	151.3499	0.07	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2.343	2.341	16.072	105.446	0.52	7.067
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>37.795</b>	<b>42.316</b>	<b>61.694</b>	<b>809.2629</b>	<b>1.01</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.464	0.092	9.386	43.172	3.00	7.031/1
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом, растительным маслом	60	1.334	6.75	2.462	74.526	0.92	7.19/1
	Суп - пюре гороховый	200	8.297	2.208	23.246	154.141	5.37	7.29/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11.542	11.798	8.079	204.433	1.08	7.20/8
	Пюре розовое	150	2.79	4.047	18.357	128.811	8.20	7.н047
	Компот из сухофруктов.	200	0.27	0.014	16.73	60.118	50.20	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.436	15.205	66.422	0.00	7.002/1
	Хлеб пшеничный	30	1.729	0.204	11.398	52.981	0.00	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>28.365</b>	<b>25.457</b>	<b>95.480</b>	<b>741.432</b>	<b>65.77</b>	
<b>15.00</b>	Банан	100	1.300	0.068	14.980	61.973	0.00	7.183-1
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2.475	2.866	9.455	80.245	0.31	7.21/2/3
	Ряженка	180	4.490	8.990	6.147	113.220	0.00	7.363
	Сдоба "Изюминка"	100	9.360	10.660	28.960	430.860	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>686.298</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>1788.901</b>	<b>69.27</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	7.03/1	
	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	7.28/1	
	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	7.5/9/4	
	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	7.2/11/2	
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
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.750	10.080	3.530	102.920	5.47 7.14/1
	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>11.702</b>	<b>19.63</b>	<b>66.36</b>	<b>463.623</b>	
<b>15.00</b>	Яблоко	100	0.321	0.321	9.488	36.574	20.00 7.346
Уплотненный полдник	Рыба отварная	80	18.24	0.96	0	126.88	0.49 7.1/7
	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 тушенная	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			
<b>День 8</b>							
Завтрак	Макаронные изделия твердые 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 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.н243
	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 7.187/1
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	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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.н086/2
	Морковь тушенная	150	1.4	4.61	10.46	90.8	2.56	7.10/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушенные 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.н016/6
	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
	Салат из свежей капусты с помидоров с растительным маслом	60	1.68	5.15	6.48	71.77	2.50	7.290
Обед	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	7.113/1
	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>30.878</b>	<b>29.8123</b>	<b>88.098</b>	<b>739.315</b>	<b>63.77</b>
<b>15.00</b>	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	7.1132/2
	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>		<b>1745</b>	<b>56.59</b>	<b>65.226</b>	<b>242.382</b>	<b>1845.715</b>	<b>115.47</b>	

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
			Углеводы					
			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
	Икра кабачковая	50	2.000	8.980	9.380	121.800	0.00	7.275/1
Обед	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>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>21.184</b>	<b>28.451</b>	<b>83.596</b>	<b>685.78</b>	<b>54.28</b>	
<b>15.00</b>	Яблоко	100	0.352	0.352	10.383	39.998	20.00	7.346
Уплотненный полдник	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	Углеводы			
<b>День 13</b>								
	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
	Суфле творожное	150	14.377	22.319	16.365	364.951	0.270	7.19/6
	Повидло	20	0.111	0	18.385	70.110	0.000	7.185
	Какао с молоком	200	3.034	3.089	15.713	108.324	0.520	7.285
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>25.822</b>	<b>111.008</b>	<b>104.563</b>	<b>1526.385</b>	<b>0.790</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.482	0.096	9.742	44.778	3.000	7.031/1
	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0.671	4.469	8.611	80.361	1.860	7.24/1
	Суп овощной вегетарианский	250	0.810	1.980	4.9	42.890	0.480	7.171
	Макароник с печенью	230	8.810	4.690	16.080	152.430	0.000	7.171
Обед	Соус молочный	20	1.800	5.100	6.300	86.740	2.600	7.1/11/1,
	Компот из сухофруктов	200	0.488	0.026	18.705	60.304	50.200	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	2.315	0.421	14.666	64.070	0.000	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.836	0.217	12.103	56.216	0.000	7.050
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>16.730</b>	<b>16.903</b>	<b>81.365</b>	<b>543.011</b>	<b>55.140</b>	
15.00	Груша	100	0.360	0.270	9.270	42.715	0.000	7.187/1
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4.817	4.733	23.360	173.925	0.420	8.11/4
	ряженка	180	4.548	9.096	6.215	128.497	0.000	7.363-6
	Вафли	20	5.410	8.280	24.673	214.743	0.000	7.015
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>6.760</b>	<b>11.830</b>	<b>86.160</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>250.261</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	0.42	7.5/4	
	Батон	40	7.700	3.000	53.300	0.00	7.189-5	
	Масло сливочное	5	0.600	82.600	0.800	0.00	7.03/1	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.477	2.493	16.266	0.52	7.067	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>15.989</b>	<b>93.530</b>	<b>98.724</b>	<b>0.94</b>		
Второй завтрак	Кефир	180	4.054	4.633	5.936	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			
<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
Обед	Суп пюре из разных овощей	200	1.210	1.95	5.150	45.780	6.240 7.27/2
	Огурец свежий	60	0.800	0.1	3.800	13.980	0.170 7.014-5
	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>18.423</b>	<b>8.273</b>	<b>104.731</b>	<b>704.451</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	Салат из свежей капусты с огурцами	60	1.120	8.420	4.420	92.15	14.80	7.367
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	0.760	1.380	3.780	30.93	10.85	7.6/2
	Гуляш из мяса кури	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>18.435</b>	<b>23.251</b>	<b>74.648</b>	<b>579.06</b>	<b>120.34</b>	
15.00	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>84.563</b>	<b>176.018</b>	<b>237.867</b>	<b>2918.305</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
	<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>	
15.00	Яблоко	100	0.352	0.352	10.384	39.991	20.00	7.346
Уплотненный полдник	Рыба запеченная 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
Обед	Салат их б/капусты с морковью, растительным маслом	30	0.599	2.695	2.815	36.878	22.54	7.5/1/3
	Борщ с фасолью со сметаной	200	1.297	4.480	9.365	86.031	5.29	7.3/2
	Азу	230	24.829	23.422	23.331	444.336	5.29	7.н152
	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>710</b>	<b>31.043</b>	<b>31.223</b>	<b>77.243</b>	<b>731.280</b>	<b>83.32</b>
15.00	Груша	100	0.360	0.270	9.270	42.712		7.187/1
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>69.939</b>	<b>151.516</b>	<b>227.899</b>	<b>2594.567</b>	<b>54.32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
<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>
15.00	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	
			День 20						
			Белки	Жиры	Углеводы				
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 из морской капусты с болгарским перцем, свежим огурцом, с растительным маслом	60	0.980	12.180	5.73	132.930	3.190	7.418	
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1.905	2.786	11.65	79.695	8.650	7.1136-1	
	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>740</b>	<b>25.593</b>	<b>26.892</b>	<b>94.552</b>	<b>696.840</b>	<b>73.770</b>	
	15.00	Яблоко	100	0.352	0.352	10.384	39.994		7.346
		Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5.851	7.846	28.614	210.591	0.420	7.8/4
Уплотненный полдник	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>1740</b>	<b>66.070</b>	<b>162.479</b>	<b>237.092</b>	<b>2776.845</b>	<b>69.200</b>		