

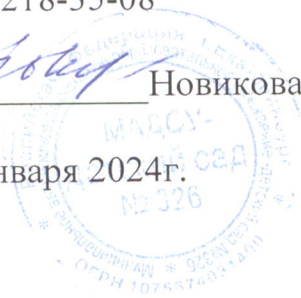
УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное автономное  
дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 326  
620073 г. Екатеринбург,  
Ул. Крестинского, 39а  
Тел. 218-35-08



Новикова И.А.

09 января 2024г.




## Примерное 20 дневное меню

для детей с дневным пребыванием в МАДОУ 10,5 часов  
от 3 до 7 лет

## 1 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из овсяных хлопьев на концентр.молоке со сливочным маслом	183,47537	5,31925	8,30415	19,86728	200,000
Батон с повидлом (джемом)	142,97279	3,15680	1,20000	33,99197	60,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	115,24517	2,27184	2,32136	18,41388	200,000
<b>Итого:</b>	<b>441,69333</b>	<b>10,74789</b>	<b>11,82551</b>	<b>72,27313</b>	<b>460,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,31293	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,31293</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Огурец консервированный 50 гр	6,19755	0,35558	0,04163	1,07565	50,000
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	89,36279	2,05626	2,87939	13,23197	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом кури	276,68293	17,37571	8,23150	28,26605	230,000
Напиток из шиповника	75,67129	0,31959	0,00000	18,17449	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,66939	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,51429	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>549,09824</b>	<b>23,60714</b>	<b>11,69252</b>	<b>83,30816</b>	<b>785,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 120 г	68,83810	3,41816	3,90646	5,00517	120,000
Запеканка из творога с морковью 120 гр	353,51864	14,38224	25,05694	17,56293	120,000
Сгущеное молоко 15 гр	49,50204	1,10592	1,30558	8,60163	15,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,25714	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
<b>Итого:</b>	<b>495,11592</b>	<b>19,66632</b>	<b>30,35898</b>	<b>36,17973</b>	<b>265,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 532,22042</b>	<b>54,52135</b>	<b>53,97701</b>	<b>201,86102</b>	<b>1 610,000</b>

Заведующий  
(должность)

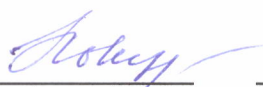
  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 2 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с лапшой .	161,62204	4,38034	6,14680	18,59041	200,000
Сыр 7 гр	22,84408	1,67442	1,72592	0,00000	7,000
Батон с маслом 30/4	91,67116	2,02095	4,07959	13,88272	34,000
Чай с лимоном.	55,08218	0,04231	0,00442	12,93741	200,000
<b>Итого:</b>	<b>331,21946</b>	<b>8,11802</b>	<b>11,95673</b>	<b>45,41054</b>	<b>441,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	42,61973	0,36000	0,27000	9,27000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>42,61973</b>	<b>0,36000</b>	<b>0,27000</b>	<b>9,27000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с огурцом	45,93197	0,82190	1,87850	5,74211	60,000
Суп рыбный.	103,00313	7,43354	2,68680	10,55789	200,000
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	119,48469	11,49837	10,05136	4,51680	80,000
Каша гречневая рассыпчатая	163,98803	4,08905	5,48238	25,12327	130,000
Компот из изюма	75,98340	0,16918	0,00000	18,37653	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,66939	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	58,14286	1,90000	0,22503	12,52503	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Томатная паста	1,99347	0,09027	0,00000	0,36585	2,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>623,19694</b>	<b>27,98231</b>	<b>20,68407</b>	<b>89,74748</b>	<b>782,000</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 170 г	151,66088	5,16245	5,89224	20,25796	170,000
Шанежка с картофелем*1	214,10551	5,04687	7,04048	27,73925	80,000
<b>Итого:</b>	<b>315,76639</b>	<b>8,20932</b>	<b>10,93272</b>	<b>40,99721</b>	<b>250,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 312,80252</b>	<b>46,66965</b>	<b>45,84352</b>	<b>192,42523</b>	<b>1 573,000</b>

Заведующий  
(должность)


  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 3 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	177,72986	9,43154	12,07727	3,02986	150,000
Батон с маслом 40/4	101,94392	2,35692	4,21049	16,20839	44,000
Сыр 7 гр	22,84308	1,67441	1,72594	0,00000	7,000
Кофейный напиток на молоке	113,73028	2,80350	2,81601	16,86594	200,000
<b>Итого:</b>	<b>416,24714</b>	<b>16,26637</b>	<b>20,82971</b>	<b>36,10419</b>	<b>401,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,32168	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,32168</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая .	74,82951	1,21790	5,48063	5,72427	60,000
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	67,62587	1,50594	2,79280	7,86979	200,000
Голубцы ленивые в молочном соусе.	276,40818	19,52503	19,15944	17,57308	230,000
Компот из сухофруктов.	75,08140	0,48881	0,02643	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,67972	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	58,15385	1,90000	0,22503	12,52503	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Томатная паста	1,99385	0,09021	0,00000	0,36580	2,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>608,77238</b>	<b>26,70789</b>	<b>28,04433</b>	<b>73,68049</b>	<b>802,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 130 г	72,31049	3,58916	4,10189	5,25552	130,000
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,31629	5,38147	7,28378	22,68357	200,000
Хлеб ржаной 10 гр	18,22657	0,66000	0,12000	4,18000	10,000
<b>Итого:</b>	<b>286,85335</b>	<b>9,63063</b>	<b>11,50567</b>	<b>32,11909</b>	<b>340,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 358,19455</b>	<b>53,10489</b>	<b>60,47971</b>	<b>152,00377</b>	<b>1 643,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 4 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом	183,93741	4,34755	6,79806	22,71820	200,000
Какао с молоком ..	90,82878	2,22590	2,02396	14,25237	200,000
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	162,64173	5,40439	6,89640	20,08000	54,000
<b>Итого:</b>	<b>437,40792</b>	<b>11,97784</b>	<b>15,71842</b>	<b>57,05057</b>	<b>454,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,33094	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,33094</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный	8,39417	0,39863	0,07252	1,81209	30,000
Огурец свежий порционный	3,64906	0,20683	0,02583	0,98245	30,000
Суп гороховый с мясом со сметаной.	155,91662	7,42914	6,44921	14,06590	200,000
Тефтели рыбные из горбуши	174,81914	15,52446	8,29849	5,21338	80,000
Макаронные изделия отварные	171,57978	4,32022	2,55360	30,04626	130,000
Компот из яблок 200г	62,22482	0,07281	0,06813	14,79338	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,69065	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб "Солнышко" 30 гр	69,79856	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>701,07280</b>	<b>32,21209</b>	<b>18,09778</b>	<b>94,48346</b>	<b>785,000</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 120 г	104,23201	6,08633	3,89525	10,34676	120,000
Суфле творожное 120 гр.	362,59137	14,37151	22,15784	16,33871	120,000
Сгущенное молоко 15 гр	52,35108	1,16957	1,38072	9,09669	15,000
<b>Итого:</b>	<b>519,17446</b>	<b>21,62741</b>	<b>27,43381</b>	<b>35,78216</b>	<b>255,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 703,98612</b>	<b>66,31734</b>	<b>61,35001</b>	<b>197,41619</b>	<b>1 594,000</b>

Заведующий  
(должность)


(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 5 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	187,36552	4,54963	7,15881	23,42336	200,000
Сыр 5 гр	16,68060	1,22276	1,26037	0,00000	5,000
Чай с молоком	97,49985	2,76358	2,95679	13,57261	200,000
Хлеб "Солнышко" 25 гр	52,40597	1,71000	0,20254	11,27254	25,000
<b>Итого:</b>	<b>353,95194</b>	<b>10,24597</b>	<b>11,57851</b>	<b>48,26851</b>	<b>430,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 110 гр.	43,92873	0,38716	0,38716	11,42239	110,000
<b>Итого:</b>	<b>43,92873</b>	<b>0,38716</b>	<b>0,38716</b>	<b>11,42239</b>	<b>110,000</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	87,59209	2,10030	3,88896	9,31261	200,000
Фрикадельки мясные паровые	205,44149	13,29388	12,78910	3,65463	80,000
Сельдь 60 гр	87,21642	10,06575	5,03291	0,00000	60,000
Свекла, тушенная со сметаной	126,03358	2,54269	5,53082	17,50843	150,000
Кисель из кураги	95,51754	0,54336	0,00530	22,76104	200,000
Хлеб пшеничный 30 гр	61,18052	1,99582	0,23634	13,15687	30,000
Гренки из ржаного хлеба 30 гр	51,03119	1,73806	0,29582	10,65634	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>714,01283</b>	<b>32,27986</b>	<b>27,77925</b>	<b>77,04992</b>	<b>805,000</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 120 г	141,24142	3,14716	3,87351	13,19403	170,000
Ватрушка со сметаной	344,69119	8,07888	12,29530	42,03948	80,000
<b>Итого:</b>	<b>445,93261</b>	<b>11,22604</b>	<b>16,16881</b>	<b>55,23351</b>	<b>250,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 597,82611</b>	<b>54,13903</b>	<b>55,91373</b>	<b>191,97433</b>	<b>1 595,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 6 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	180,87462	5,37559	8,36662	19,03310	200,000
Батон с повидлом (джемом)	124,52759	3,12752	1,20000	29,16352	50,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	108,04055	2,11924	2,15269	17,26490	200,000
<b>Итого:</b>	<b>413,44276</b>	<b>10,62235</b>	<b>11,71931</b>	<b>65,46152</b>	<b>450,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,31724	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,31724</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	44,38903	0,46393	2,10193	6,96662	50,000
Суп-лапша	131,14828	2,46476	4,23766	18,53241	250,000
Котлета из мяса куры	121,90166	14,83972	3,92503	4,19793	80,000
Рис припущенный с овощами	217,74090	3,98621	7,19434	31,78634	150,000
Компот из сухофруктов	75,07421	0,48883	0,02641	17,08255	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,67448	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,51862	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>691,44718</b>	<b>25,74345</b>	<b>18,02537</b>	<b>101,12585</b>	<b>785,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 120 г	67,38538	3,34517	3,82303	4,89828	120,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,50069	1,10593	1,30559	8,60159	15,000
Пудинг творожный с изюмом запеченный	346,29628	14,73366	19,84828	18,32221	150,000
<b>Итого:</b>	<b>463,18235</b>	<b>19,18476</b>	<b>24,97690</b>	<b>31,82208</b>	<b>285,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 614,38953</b>	<b>56,05056</b>	<b>54,82158</b>	<b>208,50945</b>	<b>1 620,000</b>

Заведующий  
(должность)


(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 7 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	222,40570	11,77539	15,08475	3,78652	150,000
Батон с маслом 40/4	100,71553	2,31638	4,19468	15,92752	44,000
Сыр 7 гр	22,84255	1,67440	1,72589	0,00000	7,000
Чай с сахаром	38,16879	0,00000	0,00000	9,08177	200,000
<b>Итого:</b>	<b>384,13257</b>	<b>15,76617</b>	<b>21,00532</b>	<b>28,79581</b>	<b>401,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 110 гр	46,89667	0,39603	0,29702	10,19702	110,000
<b>Итого:</b>	<b>46,89667</b>	<b>0,39603</b>	<b>0,29702</b>	<b>10,19702</b>	<b>110,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	70,18447	1,02773	4,08638	8,19418	60,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	139,31511	5,08043	5,87603	13,96688	200,000
Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	354,03440	22,27745	12,88128	29,48844	180,000
Напиток из шиповника	75,69305	0,31957	0,00000	18,17454	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,68511	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,52766	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>740,43980</b>	<b>32,20518</b>	<b>23,38369</b>	<b>92,38404</b>	<b>745,000</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 120 г	100,40248	5,86177	3,75156	9,96504	120,000
Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	213,17660	5,79312	7,29695	27,32567	200,000
Хлеб ржаной 15 гр	27,34255	0,99000	0,18000	6,27000	15,000
<b>Итого:</b>	<b>340,92163</b>	<b>12,64489</b>	<b>11,22851</b>	<b>43,56071</b>	<b>335,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 512,39067</b>	<b>61,01227</b>	<b>55,91454</b>	<b>174,93758</b>	<b>1 591,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)


Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)



## 8 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	138,25608	3,65860	5,09350	17,01371	150,000
Сыр 7 гр	22,84308	1,67441	1,72594	0,00000	7,000
Батон с маслом 40/4	91,75510	2,02308	4,08042	13,89748	44,000
Какао с молоком ..	90,81063	2,22594	2,02399	14,25245	200,000
<b>Итого:</b>	<b>343,66489</b>	<b>9,58203</b>	<b>12,92385</b>	<b>45,16364</b>	<b>401,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,32168	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,32168</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный	8,28322	0,39343	0,07154	1,78818	30,000
Огурец свежий порционный 20 гр	3,08685	0,17503	0,02189	0,83154	20,000
Суп гороховый.	116,70846	3,90252	3,47594	15,68713	200,000
Бигус с мясом.	381,16958	22,87699	22,02161	17,00371	230,000
Компот из яблок 200г	56,44888	0,02462	0,02308	13,41832	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,67972	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	58,15385	1,90000	0,22503	12,52503	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>678,53056</b>	<b>31,25259</b>	<b>26,19909</b>	<b>73,79391</b>	<b>790,000</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	100,80587	3,57413	7,14832	4,88469	120,000
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,60678	4,77434	6,22685	15,32350	200,000
Хлеб пшеничный	58,15385	1,90000	0,22503	12,52503	25,000
<b>Итого:</b>	<b>305,56650</b>	<b>10,24847</b>	<b>13,60020</b>	<b>32,73322</b>	<b>345,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 374,08363</b>	<b>51,58309</b>	<b>52,82314</b>	<b>161,79077</b>	<b>1 636,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 9 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,42972	4,95593	7,17497	20,78372	200,000
Сыр 5 гр	16,31338	1,19600	1,23283	0,00000	5,000
Чай с молоком	97,44214	2,76359	2,95683	13,57262	200,000
Хлеб "Солнышко" 25 гр	58,14828	1,90000	0,22503	12,52503	25,000
<b>Итого:</b>	<b>354,33352</b>	<b>10,81552</b>	<b>11,58966</b>	<b>46,88137</b>	<b>430,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 160 гр	100,66207	1,68000	0,11200	24,41600	160,000
<b>Итого:</b>	<b>146,97931</b>	<b>2,18000</b>	<b>0,21200</b>	<b>34,51600</b>	<b>160,000</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский со сметаной	97,47614	1,81469	4,49062	11,52848	200,000
Котлета из мяса	182,36014	12,47421	10,92972	3,73462	80,000
Картофель отварной 130 гр	135,11807	2,48676	3,29359	21,65483	130,000
Свекла, тушенная со сметаной 50 гр.	42,01062	0,84745	1,84538	5,83566	50,000
Компот из кураги	76,98731	0,48883	0,00000	18,71145	200,000
Хлеб ржаной 25 гр	45,56207	1,65000	0,30000	10,45000	25,000
Хлеб пшеничный	58,14828	1,90000	0,22503	12,52503	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>637,66263</b>	<b>21,66194</b>	<b>21,08434</b>	<b>84,44007</b>	<b>765,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 120 г	67,55145	3,35352	3,83255	4,91048	170,000
Ватрушка с творогом	278,59793	8,92531	11,57634	27,66676	80,000
<b>Итого:</b>	<b>346,14938</b>	<b>12,27883</b>	<b>15,40889</b>	<b>32,57724</b>	<b>250,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 485,12484</b>	<b>46,93629</b>	<b>48,29489</b>	<b>198,41468</b>	<b>1 605,000</b>

Заведующий  
(должность)


  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 10 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	203,63544	3,59154	5,11213	16,37360	200,000
Сыр 7 гр	22,31059	1,63397	1,68419	0,00000	7,000
Масло сливочное 6гр	45,21000	0,03000	4,95000	0,04801	6,000
Чай с лимоном 200 гр	29,09787	0,03132	0,00324	6,79471	200,000
Хлеб "Солнышко" 25 гр	47,38897	1,54515	0,18301	10,18581	25,000
<b>Итого:</b>	<b>447,64287</b>	<b>6,83198</b>	<b>11,93257</b>	<b>33,40213</b>	<b>438,000</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с мясом со сметаной.	130,46147	5,79456	7,20037	8,50779	200,000
Печень по-строгановски 100 гр.	219,37228	12,57360	14,98574	2,51801	100,000
Каша гречневая рассыпчатая 130 г	151,32949	4,23456	3,85596	26,07206	130,000
Компот из чернослива	75,39029	0,19456	0,00000	18,08713	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,42941	2,04309	0,37147	12,93956	30,000
Хлеб пшеничный 30 гр	69,80956	2,28000	0,27000	15,03000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>702,79250</b>	<b>27,12037</b>	<b>26,68354</b>	<b>83,15455</b>	<b>745,000</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 125 г	103,23735	3,20904	3,94956	13,45316	125,000
Омлет с картофелем (запеченный) - 150 гр.	193,28307	9,62426	8,72162	14,73272	150,000
Хлеб пшеничный 10 гр	29,69029	0,97125	0,11500	6,40250	10,000
<b>Итого:</b>	<b>326,21071</b>	<b>13,80455</b>	<b>12,78618</b>	<b>34,58838</b>	<b>285,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 406,64608</b>	<b>47,75690</b>	<b>51,40229</b>	<b>151,14506</b>	<b>1 468,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 11 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	212,10865	6,06617	8,06376	23,82333	200,000
Батон с маслом 30/6 гр	116,19830	2,34000	5,85000	16,03801	36,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	114,91887	2,26426	2,31298	18,35688	200,000
<b>Итого:</b>	<b>443,22582</b>	<b>10,67043</b>	<b>16,22674</b>	<b>58,21822</b>	<b>436,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,32624	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,32624</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая 50 гр	63,56113	1,03461	4,65582	4,86270	50,000
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	84,53943	0,85858	5,37702	6,59035	60,000
Суп гороховый	116,71943	3,90248	3,47603	15,68709	200,000
Суфле из мяса кур паровое 70 гр	263,72340	14,05582	18,31206	3,13809	70,000
Капуста тушеная .	109,53518	2,93220	4,82589	13,91986	150,000
Напиток из шиповника	75,69305	0,31957	0,00000	18,17454	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,68511	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	58,15957	1,90000	0,22504	12,52504	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>826,61630</b>	<b>26,98326</b>	<b>37,23186</b>	<b>87,43767</b>	<b>840,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 120 г	67,65674	3,35809	3,83780	4,91723	120,000
Повидло	53,12057	0,08440	0,00000	13,92574	20,000
Запеканка творожная 140 гр	378,61504	17,74574	23,46589	13,35291	140,000
<b>Итого:</b>	<b>499,39235</b>	<b>21,18823</b>	<b>27,30369</b>	<b>32,19588</b>	<b>280,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 815,56071</b>	<b>59,34192</b>	<b>80,86229</b>	<b>187,95177</b>	<b>1 656,000</b>

Заведующий  
(должность)

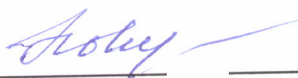
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 12 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	208,09457	9,43905	12,08362	3,03026	150,000
Сыр 7 гр	22,88000	1,67440	1,72595	0,00000	7,000
Батон с маслом 40/4	101,28569	2,33000	4,20000	16,02198	44,000
Чай с лимоном.	55,18164	0,04233	0,00440	12,93741	200,000
<b>Итого:</b>	<b>387,44190</b>	<b>13,48578</b>	<b>18,01397</b>	<b>31,98965</b>	<b>401,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 180 гр	51,02069	1,13397	0,25198	12,97802	180,000
<b>Итого:</b>	<b>51,02069</b>	<b>1,13397</b>	<b>0,25198</b>	<b>12,97802</b>	<b>180,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50 гр.	54,38388	0,56414	3,40086	6,44724	50,000
Свекольник со сметаной 200гр	95,00069	1,40069	4,53181	11,18750	200,000
Тефтели рыбные	150,04767	12,98000	4,49483	5,21293	80,000
Картофельное пюре	189,63741	4,09828	4,36474	30,13612	150,000
Компот из сухофруктов.	70,49500	0,38181	0,02060	16,12603	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,76810	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,59828	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>660,93103</b>	<b>22,92492</b>	<b>17,35284</b>	<b>91,66982</b>	<b>785,000</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 170 г	173,79526	6,05172	3,87310	10,28793	170,000
Ватрушка с повидлом 80 гр	259,17957	4,70491	6,06388	41,10845	80,000
<b>Итого:</b>	<b>402,97483</b>	<b>10,75663</b>	<b>9,93698</b>	<b>51,39638</b>	<b>250,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 500,36845</b>	<b>48,30130</b>	<b>45,55577</b>	<b>188,03387</b>	<b>1 616,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 13 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом	184,17873	4,34746	6,79797	22,71822	200,000
Батон с маслом 40/4	101,27102	2,33000	4,20000	16,02203	44,000
Какао с молоком	112,90983	3,21856	3,26475	15,99686	200,000
<b>Итого:</b>	<b>398,35958</b>	<b>9,89602</b>	<b>14,26272</b>	<b>54,73711</b>	<b>444,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,38983	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,38983</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров 60 гр.	42,41407	0,74822	3,12839	3,27703	60,000
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,36169	1,33568	2,77432	7,81025	200,000
Печень говяжья по-строгановски	106,90212	11,73864	5,21102	0,66237	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	211,04347	5,00924	4,12364	34,79754	130,000
Компот из яблок 180г	56,06280	0,06551	0,06136	13,31407	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,76017	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,59153	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>582,13585</b>	<b>22,39729</b>	<b>15,83873</b>	<b>82,42126</b>	<b>705,000</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	104,34508	3,69500	7,39000	5,04983	120,000
Запеканка из творога с картофелем 100 гр	286,14322	11,26246	16,89161	14,33432	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	48,35254	1,07839	1,27314	8,38746	15,000
<b>Итого:</b>	<b>438,84084</b>	<b>16,03585</b>	<b>25,55475</b>	<b>27,77161</b>	<b>235,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 465,72610</b>	<b>48,82916</b>	<b>55,75620</b>	<b>175,02998</b>	<b>1 484,000</b>

Заведующий  
(должность)


(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 14 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,92509	5,98319	7,99474	24,90397	200,000
Батон с маслом 30/4	107,56586	2,53578	4,28017	17,44638	34,000
Сыр 7 гр	22,88000	1,67440	1,72595	0,00000	7,000
Чай 180 гр,	34,40405	0,00000	0,00000	8,17362	180,000
<b>Итого:</b>	<b>365,77500</b>	<b>10,19337</b>	<b>14,00086</b>	<b>50,52397</b>	<b>421,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 140 гр	55,98233	0,49276	0,49276	14,53759	140,000
<b>Итого:</b>	<b>55,98233</b>	<b>0,49276</b>	<b>0,49276</b>	<b>14,53759</b>	<b>140,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 50гр.	82,72224	0,67302	3,69897	11,03267	50,000
Суп фасолевый	108,10457	1,69276	4,89284	12,50121	200,000
Азу.	450,26362	25,30509	23,79741	23,37017	230,000
Компот из изюма	76,12060	0,16922	0,00000	18,37655	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,76810	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 30 гр	46,59828	1,52000	0,18000	10,02000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>818,57741</b>	<b>31,34009</b>	<b>32,92922</b>	<b>87,84060</b>	<b>795,000</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 170 г	132,82069	5,99422	3,83629	10,19017	170,000
Пирожок с капустой ..	200,81793	5,11319	6,96267	25,03931	80,000
<b>Итого:</b>	<b>333,63862</b>	<b>11,10741</b>	<b>10,79896</b>	<b>35,22948</b>	<b>250,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 573,97336</b>	<b>53,13363</b>	<b>58,22180</b>	<b>188,13164</b>	<b>1 606,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 15 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с лапшой .	153,93957	4,02521	5,76675	18,01325	200,000
Сыр 7 гр	24,18872	1,77051	1,82496	0,00000	7,000
Кофейный напиток на молоке	85,63573	1,48744	1,40803	14,72735	200,000
Хлеб "Солнышко" 25 гр	48,86538	1,59145	0,18846	10,49103	25,000
<b>Итого:</b>	<b>312,62940</b>	<b>8,87461</b>	<b>9,18820</b>	<b>43,23163</b>	<b>432,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,39316	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,39316</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	27,33504	0,71419	1,61137	3,16684	60,000
Суп рыбный с крупой.	136,27256	8,36436	2,82761	17,32162	200,000
Фрикадельки мясные паровые	220,20615	14,56342	13,81154	3,65453	80,000
Рагу из овощей 150г	131,64205	2,90615	5,49350	15,42615	150,000
Компот из сухофруктов.	77,37333	0,29564	0,00000	18,64667	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	77,90735	2,82393	0,51342	17,88470	30,000
Хлеб пшеничный	58,24359	1,90000	0,22504	12,52504	25,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>728,98007</b>	<b>31,56769</b>	<b>24,48248</b>	<b>88,62555</b>	<b>795,000</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	99,22051	3,51154	7,02308	4,79906	120,000
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	189,33453	4,75769	6,32547	25,01282	200,000
Хлеб пшеничный 20 гр	64,71949	2,11632	0,25060	13,95094	20,000
<b>Итого:</b>	<b>353,27453</b>	<b>10,38555</b>	<b>13,59915</b>	<b>43,76282</b>	<b>340,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 441,27716</b>	<b>51,32785</b>	<b>47,36983</b>	<b>185,72000</b>	<b>1 667,000</b>

Заведующий  
(должность)

(подпись)

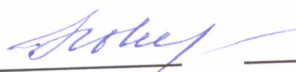
Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)



## 16 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					200,000
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	182,63205	5,44738	8,44623	19,12721	41,000
Батон с маслом 35/6 гр	128,17205	2,72500	6,00000	18,70303	200,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	171,39680	2,56172	2,68910	30,71385	
<b>Итого:</b>	<b>482,20090</b>	<b>10,73410</b>	<b>17,13533</b>	<b>68,54409</b>	<b>441,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					100,000
Сок фруктовый 100г	46,37705	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,37705</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	
<b>Обед</b>					45,000
Кукуруза консервированная 45гр	45,18443	1,06910	0,20016	8,48689	200,000
Суп картофельный	104,42902	1,60893	4,19770	13,22107	230,000
Плов из мяса кур 230 гр	405,94672	20,54762	19,20828	29,71180	200,000
Напиток из шиповника	75,77607	0,31959	0,00000	18,17451	30,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,74508	1,98000	0,36000	12,54000	25,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,22336	1,90000	0,22500	12,52500	5,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Томатная паста	1,99623	0,09025	0,00000	0,36582	50,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	
<b>Итого:</b>	<b>746,30091</b>	<b>27,51549</b>	<b>24,19114</b>	<b>95,02509</b>	<b>787,000</b>
<b>Полдник</b>					120,000
Кефир 120 г	69,17377	3,43008	3,92008	5,02262	130,000
Пудинг из творога 130 гр	404,60123	15,05025	21,77631	27,21148	15,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,57377	1,10590	1,30557	8,60164	265,000
<b>Итого:</b>	<b>523,34877</b>	<b>19,58623</b>	<b>27,00196</b>	<b>40,83574</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1 798,22763</b>	<b>58,33582</b>	<b>68,42843</b>	<b>214,50492</b>	<b>1 593,000</b>

Заведующий  
(должность)


  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 17 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					200,000
Каша гречневая молочная с маслом	175,46099	4,81752	7,15000	21,60794	34,000
Батон с маслом 30/4	101,13220	2,33000	4,20000	16,02199	7,000
Сыр 7 гр	22,84255	1,67440	1,72589	0,00000	200,000
Чай с сахаром	49,61943	0,00000	0,00000	11,80631	<b>441,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>349,05517</b>	<b>8,82192</b>	<b>13,07589</b>	<b>49,43624</b>	
<b>Второй завтрак</b>					130,000
Банан 130 гр	81,76638	1,36426	0,09092	19,82716	<b>130,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>81,76638</b>	<b>1,36426</b>	<b>0,09092</b>	<b>19,82716</b>	
<b>Обед</b>					50,000
Зеленый горошек	20,25248	1,45957	0,08816	2,96270	250,000
Щи с мясом со сметаной ..	143,39950	6,48496	8,03610	9,00872	100,000
Рыба, запеченная в молочном соусе 100 гр.	147,86312	14,05305	6,16362	5,32809	150,000
Картофельное пюре с морковью	138,36858	2,90369	3,84468	21,08468	200,000
Компот из кураги	77,00227	0,48879	0,00000	18,71142	30,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,68511	1,98000	0,36000	12,54000	25,000
Хлеб пшеничный	58,15957	1,90000	0,22504	12,52504	5,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	<b>860,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>639,73063</b>	<b>29,27006</b>	<b>18,71760</b>	<b>82,16065</b>	
<b>Полдник</b>					170,000
Снежок 170г	150,84468	3,51000	4,32000	14,71504	80,000
Сдоба обыкновенная 80 гр	282,68674	7,37915	5,33801	45,04468	<b>250,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>435,53142</b>	<b>10,88915</b>	<b>9,65801</b>	<b>59,75972</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1 506,08360</b>	<b>50,34539</b>	<b>41,54242</b>	<b>211,18377</b>	<b>1 681,000</b>

Заведующий  
(должность)


  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 18 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	208,02801	9,41228	12,06110	3,02875	150,000
Кофейный напиток на молоке	85,53007	1,48750	1,40801	14,72743	200,000
Хлеб "Солнышко"/джем 40/20	103,82206	1,43059	0,16941	9,43059	60,000
<b>Итого:</b>	<b>407,38014</b>	<b>12,33037</b>	<b>13,63852</b>	<b>27,18677</b>	<b>410,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,33824	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,33824</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50гр.	94,00801	0,70676	6,69029	5,50618	50,000
Суп крестьянский со сметаной	97,51941	1,81478	4,49066	11,52853	200,000
Бигус с мясом.	381,32162	22,87676	22,02169	17,00382	230,000
Компот из яблок 180г	56,00434	0,06551	0,06132	13,31404	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,69926	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	58,17463	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>741,72727</b>	<b>29,34381</b>	<b>33,84896</b>	<b>72,41757</b>	<b>770,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 120 г	67,71471	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
Рис в молоке со сливочным маслом.	119,07426	3,68949	4,70618	13,78647	180,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,46618	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
<b>Итого:</b>	<b>223,25515</b>	<b>8,36949</b>	<b>8,78618</b>	<b>27,06647</b>	<b>320,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 417,70080</b>	<b>50,54367</b>	<b>56,37366</b>	<b>136,77081</b>	<b>1 600,000</b>

Заведующий  
(должность)


  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 19 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,49413	4,95594	7,17493	20,78370	200,000
Батон с маслом 30/4	129,92667	3,27297	4,56739	22,54935	34,000
Сыр 6 гр	19,58957	1,43522	1,47935	0,00000	6,000
Какао с молоком	112,76819	3,21855	3,26478	15,99696	200,000
<b>Итого:</b>	<b>444,77856</b>	<b>12,88268</b>	<b>16,48645</b>	<b>59,33001</b>	<b>440,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,33333	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,33333</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая 45 гр	55,99623	0,91123	4,10051	4,28275	45,000
Свекольник с мясом со сметаной	153,18348	5,54688	7,52268	13,71087	200,000
Котлета из мяса	156,78906	10,41138	9,26841	3,73464	80,000
Макаронные изделия отварные	171,41507	4,31522	2,55312	30,01123	130,000
Кисель из кураги	88,59572	0,39920	0,00529	20,99246	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,69348	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,16848	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
<b>Итого:</b>	<b>738,84152</b>	<b>25,46391</b>	<b>24,03501</b>	<b>97,79695</b>	<b>765,000</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	101,64609	3,60304	7,20609	4,92413	120,000
Сгущеное молоко 15 гр	54,51594	1,21812	1,43804	9,47420	15,000
Запеканка творожная 140 гр	389,33130	18,38341	24,22761	13,47413	140,000
<b>Итого:</b>	<b>545,49333</b>	<b>23,20457</b>	<b>32,87174</b>	<b>27,87246</b>	<b>275,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 775,44674</b>	<b>62,05116</b>	<b>73,49320</b>	<b>195,09942</b>	<b>1 580,000</b>

Заведующий  
(должность)


  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)

## 20 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	173,69085	4,12162	6,41269	21,05838	200,000
Чай с лимоном 180 гр.	49,23469	0,02792	0,00292	11,59023	180,000
Хлеб "Солнышко" 30 гр	72,76500	2,37646	0,28146	15,66592	30,000
<b>Итого:</b>	<b>295,69054</b>	<b>6,52600</b>	<b>6,69707</b>	<b>48,31453</b>	<b>410,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100г	46,35385	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,35385</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	39,06823	0,65000	2,04800	5,64800	50,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	98,83462	1,98900	3,17662	14,08123	200,000
Суфле из печени 60 гр	113,44754	12,91200	4,88008	1,81862	60,000
Картофельное пюре.	145,23315	2,97915	3,94731	22,01231	150,000
Компот из сухофруктов.	75,13354	0,48877	0,02638	17,08254	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,71769	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,19423	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
<b>Итого:</b>	<b>584,62900</b>	<b>22,89892</b>	<b>14,66339</b>	<b>85,70770</b>	<b>720,000</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 150 г	144,25962	6,66723	4,26700	11,33423	150,000
Манник 130гр	320,68938	7,89077	9,72331	44,36192	130,000
<b>Итого:</b>	<b>474,94900</b>	<b>14,55800</b>	<b>13,99031</b>	<b>55,69615</b>	<b>280,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 361,62239</b>	<b>44,48292</b>	<b>35,45077</b>	<b>199,81838</b>	<b>1 510,000</b>

Заведующий  
(должность)

  
(подпись)

Новикова И.А.  
(расшифровка подписи)