

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 300

(МАДОУ детский сад № 300)



Утверждаю:

И.О. заведующего Ушакова М.Н.  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

## Примерное 20- дневное меню

2021

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	204,89	5,88	7,48	23,58		200,00
7.035	Багон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на стуженном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>448,82</b>	<b>11,19</b>	<b>15,22</b>	<b>63,99</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,9		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>73,18</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>15,9</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	80,05	1,38	3,70	8,57		60,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом кури	223,52	21,65	8,32	13,96		230,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>588,27</b>	<b>29,11</b>	<b>15,64</b>	<b>79,88</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>84,35</b>	<b>4,19</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом	334,40	14,33	21,89	19,84		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>446,48</b>	<b>14,41</b>	<b>18,63</b>	<b>47,91</b>		<b>340,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1641,10</b>	<b>59,69</b>	<b>54,44</b>	<b>213,82</b>	<b>0,004</b>	<b>1830,00</b>

**Меню-раскладка 2 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н038/5	Омлет натуральный	146,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком.	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>428,27</b>	<b>20,66</b>	<b>25,78</b>	<b>41,45</b>		<b>401,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.012	Апельсин	42,00	0,95	0,21	10,82		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>42,00</b>	<b>0,95</b>	<b>0,21</b>	<b>10,82</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.61р	Суфле рыбное	162,44	16,71	7,87	2,19		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,64	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>649,71</b>	<b>30,24</b>	<b>21,64</b>	<b>77,82</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,03	7,49	4,79	12,73		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>128,03</b>	<b>7,49</b>	<b>4,79</b>	<b>12,73</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	122,21	2,86	4,75	15,28		180,00
7.265	Ватрушка с курагой	182,14	4,80	3,25	35,62		60,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	<b>Итого:</b>	<b>400,35</b>	<b>9,18</b>	<b>8,18</b>	<b>72,73</b>		<b>460,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1648,36</b>	<b>68,52</b>	<b>60,60</b>	<b>215,55</b>	<b>0,004</b>	<b>1906,00</b>

**Меню-раскладка 3 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.162/1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	188,00	4,54	7,15	23,42		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,10	5,44	7,74	21,36		51,00
7.079	Чай с молоком	96,65	2,76	2,95	13,57		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>448,75</b>	<b>12,74</b>	<b>17,84</b>	<b>58,35</b>		<b>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031/2	Сок фруктовый 130г	59,14	0,64	0,12	12,98		130,00
	<b>Итого:</b>	<b>59,14</b>	<b>0,64</b>	<b>0,12</b>	<b>12,98</b>		<b>130,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.31/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	72,97	1,36	2,52	7,84		60,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	104,22	1,90	5,04	11,67		200,00
7.40/5	Сосиски отварные	239,40	9,31	8,93	1,31		90,00
7.н76с	Капуста тушеная	109,78	2,98	4,82	14,01		150,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>689,55</b>	<b>19,12</b>	<b>21,92</b>	<b>72,18</b>	<b>0,004</b>	<b>755,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.363-1	Ряженка 150 г	126,53	4,49	8,99	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>126,53</b>	<b>4,49</b>	<b>8,99</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	319,05	16,17	20,17	16,54		130,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>423,40</b>	<b>17,32</b>	<b>21,48</b>	<b>38,07</b>		<b>345,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1747,37</b>	<b>54,31</b>	<b>70,35</b>	<b>187,72</b>	<b>0,004</b>	<b>1831,00</b>

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.035	Багон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,71	0	0	11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>377,50</b>	<b>8,49</b>	<b>12,61</b>	<b>55,85</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.223	Банан	105,16	1,75	0,11	25,44		160,00
	<b>Итого:</b>	<b>105,16</b>	<b>1,75</b>	<b>0,11</b>	<b>25,44</b>		<b>160,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом	46,52	0,78	2,46	6,78		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,1	6,83	3,35	11,04		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	169,54	11,49	15,05	4,52		80,00
7.64с	Картофельное пюре	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>650,17</b>	<b>25,86</b>	<b>25,35</b>	<b>85,84</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,10	8,49	5,43	14,43		170,00
	<b>Итого:</b>	<b>145,10</b>	<b>8,49</b>	<b>5,43</b>	<b>14,43</b>		<b>170,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	122,21	4,29	5,60	13,79		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная 80 гр.	282,21	7,39	5,35	45,05		80,00
	<b>Итого:</b>	<b>453,96</b>	<b>11,68</b>	<b>10,95</b>	<b>70,65</b>		<b>460,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1731,89</b>	<b>56,27</b>	<b>54,45</b>	<b>252,21</b>	<b>0,004</b>	<b>1980,00</b>

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	183,42	4,34	6,81	22,71		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,8	2,82	16,87		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>506,29</b>	<b>17,39</b>	<b>16,92</b>	<b>70,01</b>		<b>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>73,18</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>15,90</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.32/2/4	Суп фасолевый	118,80	1,73	4,90	12,68		200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	192,39	12,29	11,27	5,61		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	5,53	17,55		150,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>697,41</b>	<b>22,67</b>	<b>25,95</b>	<b>86,61</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>84,35</b>	<b>4,19</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.367-4	Огурец консервированный	5,23	0,30	0,004	0,91		40,00
7.63с	Картофель отварной	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.308/6	Печенье	91,60	2,08	1,04	15,36		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>305,96</b>	<b>6,32</b>	<b>4,48</b>	<b>54,48</b>		<b>410,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1667,19</b>	<b>51,36</b>	<b>52,30</b>	<b>233,14</b>	<b>0,004</b>	<b>1906,00</b>

**Меню-раскладка 6 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со слив. маслом	195,31	5,95	8,57	21,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на стуженном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>439,24</b>	<b>11,26</b>	<b>27,57</b>	<b>62,36</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>73,18</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>15,90</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.017/1	Зеленый горошек	23,97	1,72	0,10	3,49		60,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,86	1,37	2,76	7,19		200,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.078	Компот из изюма	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>546,67</b>	<b>25,52</b>	<b>11,78</b>	<b>80,11</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>84,35</b>	<b>4,19</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.18/5/2	Пудинг из творога с морковью 120 гр.	300,79	11,76	16,21	19,57		120,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>354,93</b>	<b>10,92</b>	<b>15,49</b>	<b>36,70</b>		<b>335,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1498,37</b>	<b>52,68</b>	<b>59,79</b>	<b>201,21</b>	<b>0,004</b>	<b>1825,00</b>

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н066	Каша манная молочная с маслом сливочным 200гр	179,72	4,72	6,76	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58	0,00	0,00	11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>393,04</b>	<b>10,16</b>	<b>14,50</b>	<b>55,36</b>		<b>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.202	Апельсин 140 гр	39,69	0,88	0,20	10,09		140,00
	<b>Итого:</b>	<b>39,69</b>	<b>0,88</b>	<b>0,20</b>	<b>10,09</b>		<b>140,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,02	1,78	4,10	13,95		200,00
7.355	Биточки рыбные	164,14	15,01	6,67	7,04		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	193,66	4,26	5,05	29,37		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>686,85</b>	<b>26,00</b>	<b>19,44</b>	<b>94,73</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,03	7,49	4,79	12,73		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>128,03</b>	<b>7,49</b>	<b>4,79</b>	<b>12,73</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.63с	Картофель отварной	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.40/7	Сосиска отварная	181,36	6,98	14,20	0,98		70,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	<b>Итого:</b>	<b>436,95</b>	<b>12,44</b>	<b>17,82</b>	<b>49,21</b>		<b>440,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1684,56</b>	<b>56,97</b>	<b>56,75</b>	<b>222,12</b>	<b>0,004</b>	<b>1926,00</b>



Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.357/4	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>477,18</b>	<b>14,26</b>	<b>17,97</b>	<b>60,34</b>		<b>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.187/8	Апельсин	46,40	0,50	0,10	10,10		125,0
	<b>Итого:</b>	<b>46,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>		<b>125,0</b>
7.20/1	Салат из квашенной капусты с луком	23,97	1,72	0,10	3,49		60,00
7.20/2	Суп лапша на курином бульоне	60,86	1,37	2,76	7,19		200,00
7.н350	Жаркое из мяса кур	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.15/10/1	Напиток из шиповника	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>546,67</b>	<b>25,52</b>	<b>11,78</b>	<b>80,11</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.363-1	Кефир	143,87	5,09	10,18	6,96		150,0
	<b>Итого:</b>	<b>143,87</b>	<b>5,09</b>	<b>10,18</b>	<b>6,96</b>		<b>170,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.38/6	Омлет натуральный	204,586	11,04345	13,807	2,78759		130,0
7.354/4	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный	254,87	7,4	5,35	45,04		20,0
	<b>Всего:</b>	<b>1509,75</b>	<b>50,15414</b>	<b>56,611</b>	<b>185,39</b>	<b>0,004</b>	<b>1691,00</b>

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	148,28	7,84	10,04	2,52		100,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>455,33</b>	<b>15,15</b>	<b>18,45</b>	<b>51,89</b>		<b>405,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.331	Яблоко	105,16	1,75	0,11	25,44		125,0
	<b>Итого:</b>	<b>105,16</b>	<b>1,75</b>	<b>0,11</b>	<b>25,44</b>		<b>125,0</b>
	<b>Обед</b>						
7.368	Огурец консервированный	69,0	0,77	2,45	12,92		60
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.355	Тефтели рыбные	145,05	12,26	4,46	5,21		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	108,20	2,77	3,99	13,99		150,00
7.110	Напиток из шиповника	77,13	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>545,72</b>	<b>24,74</b>	<b>15,11</b>	<b>67,76</b>	<b>0,004</b>	<b>685,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.270/1/5	Снежок	128,01	7,49	4,79	12,73		100,0
	<b>Итого:</b>	<b>125,00</b>	<b>3,89</b>	<b>4,79</b>	<b>16,32</b>		<b>100,0</b>
	<b>Полдник</b>						
7.268	Греча с овощами	283,39	13,26	19,01	17,54		150,0
7.55	Зефир	49,16	1,11	1,31	8,60		60,0
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>408,04</b>	<b>11,29</b>	<b>6,30</b>	<b>71,62</b>		<b>420,00</b>

Всего:	1639,25	56,82	44,76	233,03	0,004	1790,00
--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------

### Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н091/1	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	220,13	11,78	15,09	3,79		150,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.079	Какао с молоком	86,94	2,76	2,95	13,57		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>435,51</b>	<b>12,36</b>	<b>16,42</b>	<b>62,97</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.202	Сок фруктовый	39,51	0,88	0,2	10,09		140,00
	<b>Итого:</b>	<b>73,18</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>15,90</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.271/1	Салат из морской капусты с морковью, яйцом с растит. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	117,36	2,61	5,07	16,21		200,00
	Тефтели рыбные						
7.н243	Рис, припущенный овощами	272,08	19,72	17,43	2,43		80,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>746,94</b>	<b>29,93</b>	<b>31,16</b>	<b>84,73</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.082	Йогурт питьевой	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>84,35</b>	<b>4,19</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.368	Рагу овощное	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	254,87	7,40	5,35	45,04		80,00
	<b>Итого:</b>	<b>428,03</b>	<b>11,73</b>	<b>10,14</b>	<b>71,76</b>		<b>460,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1768,01</b>	<b>59,00</b>	<b>62,67</b>	<b>241,50</b>	<b>0,004</b>	<b>1950,00</b>

**Меню-раскладка 11 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.8/4/4	Каша геркулесовая на концентрированном молоке со слив. маслом	186,97	5,13	7,44	20,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>430,88</b>	<b>10,44</b>	<b>15,18</b>	<b>61,36</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>73,18</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>15,90</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.23/1/1	Свеклаотварная с соленым огурцом	69,00	0,77	2,45	12,92		50,0
7.086	Суп гороховый	96,31	2,95	2,99	14,01		200,00
7.н179/1	Рис с овощами	122,98	16,24	3,96	4,20		150,00
7.073	Гуляш из отварного мяса	108,76	2,93	4,82	13,93		100,0
7.115/1	Компот из сухофруктов	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>592,92</b>	<b>26,94</b>	<b>14,77</b>	<b>90,39</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.075	Бюйогурт	84,35	4,19	4,79	6,14		125,0
	<b>Итого:</b>	<b>84,35</b>	<b>4,19</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.19/5	Суфле творожное с рисом	283,39	13,26	19,01	17,54		120,0
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.298	Печенье 25гр	123,16	1,12	0,98	28,32		25,00
	<b>Итого:</b>	<b>505,25</b>	<b>15,49</b>	<b>21,30</b>	<b>66,27</b>		<b>350,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1686,58</b>	<b>57,85</b>	<b>56,20</b>	<b>240,06</b>	<b>0,004</b>	<b>1840,00</b>

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н124с	Каша пшеничная молочная с маслом	220,13	11,78	15,09	3,79		200,0
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>439,06</b>	<b>17,26</b>	<b>22,84</b>	<b>38,09</b>		<b>451,0</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031/5	Сок фруктовый	73,18	0,79	0,16	15,9		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>87,89</b>	<b>1,47</b>	<b>0,10</b>	<b>21,36</b>		<b>150,0</b>
	<b>Обед</b>						
7.321/6	Салат из отварного картофеля, зеленого горошка, лука с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	122,20	5,95	6,16	9,37		200,00
7.7.25/8	Суфле мясное	143,37	12,48	4,46	5,21		80,00
7.н76с/3	Капуста тушеная	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.110	Компот из кураги	78,24	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>622,33</b>	<b>25,80</b>	<b>17,68</b>	<b>80,73</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.363-6	Ряженка	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>128,01</b>	<b>7,49</b>	<b>4,79</b>	<b>12,73</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.43-2/3/2	Картофель отварной с маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		150,0
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.308/6	Ватрушка со сметаной	92,10	2,08	1,04	15,36		70,0
7.050	Сельдь с/с						38,0
	<b>Итого:</b>	<b>392,06</b>	<b>9,70</b>	<b>8,98</b>	<b>62,85</b>		<b>458,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1669,35</b>	<b>61,72</b>	<b>54,39</b>	<b>215,76</b>	<b>0,004</b>	<b>1856,00</b>

Меню-раскладка 13 день

**Меню-раскладка 13 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.091/1	Каша манная молочная с сливочным маслом						
7.175/1	Батон с маслом	169,27	5,08	6,32	21,76		200,00
7.285/1	Чай с молоком	163,96	5,44	7,74	21,36		45
	<b>Итого:</b>	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
7.010	<b>Второй завтрак</b>	451,01	13,96	17,01	59,98		445,0
	Банан						
	<b>Итого:</b>	87,89	1,47	0,10	21,36		140,00
	<b>Обед</b>	46,40	0,50	0,10	10,10		140,0
7.367	Огурец консервированный						
7.20/2	Суп лапша	7,8	0,45	0,05	1,31		
7.070-	Жаркое по домашнему	113,82	5,71	6,13	8,24		30,0
7.2/10	Компот из яблок и изюма	105,93	11,74	5,22	1,67		200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	62,40	0,07	0,07	14,79	0,004	230
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		200,00
7.044	Соль	46,46	1,52	0,18	10,02		30,00
	<b>Итого:</b>						20,00
	<b>15:00</b>	617,38	26,03	20,15	79,91	0,004	5,00
7.075	Кефир 150 гр						745,00
	<b>Итого:</b>	126,51	4,49	8,99	6,14		
	<b>Полдник</b>	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
7.275	Пшениная каша с изюмом						
7.63с	Пряник	62,6	1,10	4,57	5,78		180,0
7.022-1	Чай с лимоном	146,11	3,0	3,95	22,19		40,0
	<b>Итого:</b>	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<b>Всего:</b>	454,37	15,09	19,47	48,29	0,004	420,0
		1695,67	60,07	65,72	204,42	0,004	1781,00

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.7/4/4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	179,45	4,68	7,28	22,68		200,00
7.357/4	Батон с маслом и сыром	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	49,54	0	0	11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>361,10</b>	<b>7,79</b>	<b>12,61</b>	<b>55,85</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.131-1	Яблоко 120гр	63,36	0,56	0,56	16,61		120,0
	<b>Итого:</b>	<b>63,36</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>16,61</b>		<b>120,0</b>
	<b>Обед</b>						
7.375/3	Кукуруза консервированная	47,66	1,03	3,06	5,33		30,0
7.165-1/4	Рассольник « Ленинградский » с мясом и сметаной	108,49	1,87	4,65	13,93		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	222,34	14,70	13,92	3,65		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные	122,38	2,87	4,75	15,36		150,00
7.028	Компот из чернослива	75,60	0,49		18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>677,53</b>	<b>24,46</b>	<b>26,92</b>	<b>79,54</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.082	Бийогурт	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>125,00</b>	<b>3,89</b>	<b>4,79</b>	<b>16,32</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.038	Омлет натуральный	290,83	13,86	18,15	9,58		150,0
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.189-3	Батон	49,16	1,11	1,31	8,6		15,00
	<b>Итого:</b>	<b>476,15</b>	<b>10,57</b>	<b>11,04</b>	<b>77,73</b>	<b>0,004</b>	<b>365,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1703,14</b>	<b>47,27</b>	<b>49,85</b>	<b>246,05</b>	<b>0,004</b>	<b>1980,00</b>

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.5/4/4	Запеканка творожная	221,56	6,39	8,07	26,77		100,0
7.175/1	Батон с маслом	163,74	5,44	7,74	21,36		45,0
7.067	Чай с сахаром	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>500,81</b>	<b>14,63</b>	<b>18,63</b>	<b>65,00</b>		<b>445,0</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	<b>Итого:</b>	<b>46,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>		<b>100,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.375/1	Зеленый горошек консервированный	26,61	0,67	3,16	3,02		30,00
7.30/2	Борщ с мясом и сметаной	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.152/1	Картофельное пюре	285,18	14,37	12,82	20,27		150,0
7.149с-1	Рыбные тефтели						80,0
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>663,33</b>	<b>32,25</b>	<b>27,64</b>	<b>68,66</b>	<b>0,004</b>	<b>685,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.075	Кефир 150г	95,58	4,75	5,43	6,96		150,0
	<b>Итого:</b>	<b>95,58</b>	<b>4,75</b>	<b>5,43</b>	<b>6,96</b>		<b>150,0</b>
	<b>Полдник</b>						
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	62,60	1,10	4,57	5,78		150,0
7.085/1	Пирожок с яблоками	146,11	3,00	3,95	22,19		80,0
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
		46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	<b>Итого:</b>	<b>304,71</b>	<b>5,62</b>	<b>8,70</b>	<b>48,80</b>		<b>450,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1610,83</b>	<b>57,75</b>	<b>60,78</b>	<b>200,52</b>	<b>0,004</b>	<b>1886,00</b>



## Меню-раскладка 16 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентр. молоке со сливочным маслом.	197,22	5,93	8,63	22,07		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на стуженном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>441,15</b>	<b>11,24</b>	<b>16,37</b>	<b>62,48</b>		<b>445,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1	Сок фруктовый 130г	46,40	0,50	0,10	10,10		130,0
	<b>Итого:</b>	<b>46,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>		<b>130,0</b>
	<b>Обед</b>						
7.375/3	Кукуруза консервированная	69,73	0,83	4,45	6,34		30,0
7.47с/3	Суп лапша с мясом	115,89	3,90	3,48	15,69		200,00
7.076	Греча рассыпчатая	285,18	14,37	12,82	20,27		150,00
7.073	Гуляш из отварного мяса						100,0
7.197	Компот из чернослива	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>553,87</b>	<b>26,21</b>	<b>20,34</b>	<b>80,15</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.023	Йогурт питьевой	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>84,35</b>	<b>4,19</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.004	Стуженное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.121	Запеканка творожная	302,70	16,94	23,90	29,41		100,0
7.350	Печенье	106,40	0,27	0	27,20		25,0
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>507,80</b>	<b>18,32</b>	<b>25,21</b>	<b>77,02</b>		<b>340,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1637,57</b>	<b>60,46</b>	<b>59,86</b>	<b>235,89</b>	<b>0,004</b>	<b>1840,00</b>

**Меню-раскладка 17 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н026	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	197,32	5,51	7,90	23,64		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		45,0
7.079	Какао с молоком	96,65	2,76	2,96	13,57		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>457,71</b>	<b>13,71</b>	<b>18,60</b>	<b>58,57</b>		<b>445,0</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031	Сок фруктовый	73,18	0,79	0,16	15,90		130,0
	<b>Итого:</b>	<b>39,51</b>	<b>0,88</b>	<b>0,20</b>	<b>10,09</b>		<b>130,0</b>
	<b>Обед</b>						
7.367-3	Огурец консервированный	7,80	0,45	0,05	1,31		60,00
7.258/1	Свекольник с мясом и сметаной	91,44	2,43	3,89	10,30		200,00
7.64с	Картофельное пюре	218,34	14,56	13,86	3,66		150,0
7.н163	Котлета из говядины	108,76	2,93	4,82	13,93		80
7.115	Компот из яблок	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>622,09</b>	<b>23,76</b>	<b>23,87</b>	<b>74,51</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.363-6	Ряженка	145,08	8,49	5,43	14,43		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>145,08</b>	<b>8,49</b>	<b>5,43</b>	<b>14,43</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.43/2/3/2	Каша геркулесовая молочная с маслом	202,81	6,31	5,48	27,72		200,0
7.354/4	Чай с сахаром	49,58			11,81		200,00
7.120-1	Шангя с картофелем 80 гр	58,97	0,08	0,00	15,32		20,00
		46,46					
	<b>Итого:</b>	<b>357,82</b>	<b>7,91</b>	<b>5,66</b>	<b>64,87</b>		<b>420,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1622,21</b>	<b>54,75</b>	<b>53,76</b>	<b>222,47</b>	<b>0,004</b>	<b>1876,00</b>

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.н119-с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,98	5,37	7,68	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>478,50</b>	<b>14,25</b>	<b>18,37</b>	<b>60,34</b>		<b>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031	Сок фруктовый 100г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>73,18</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>15,90</b>		<b>150,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	69,73	0,83	4,45	6,34		60,00
7.н086/2	Суп гороховый	115,89	3,90	3,48	15,69		200,00
7.152/3	Азу с говядиной	285,18	14,37	12,82	20,27		230,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>633,98</b>	<b>22,67</b>	<b>21,36</b>	<b>79,65</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.363	Ряженка 150 г	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>126,51</b>	<b>4,49</b>	<b>8,99</b>	<b>6,14</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	319,05	16,17	20,17	16,54		130,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>423,40</b>	<b>17,32</b>	<b>21,48</b>	<b>48,07</b>		<b>345,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1735,57</b>	<b>59,52</b>	<b>70,36</b>	<b>210,10</b>	<b>0,004</b>	<b>1841,00</b>

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.123/1	Омлет с зеленым горошком	171,95	10,11	10,26	5,69		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>419,59</b>	<b>16,02</b>	<b>18,41</b>	<b>43,92</b>		<b>395,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.008	Яблоко 120 гр.	47,81	0,42	0,42	12,46		120,00
	<b>Итого:</b>	<b>47,81</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>12,46</b>		<b>120,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.н068-1	Суп овощной с мясом со сметаной.	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.355	Биточки рыбные	161,74	15,03	6,69	7,05		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219,00	4,09	7,19	32,46		150,00
7.110	Компот из кураги	76,87	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>712,79</b>	<b>29,68</b>	<b>23,14</b>	<b>92,85</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>128,01</b>	<b>7,49</b>	<b>4,79</b>	<b>12,73</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.38/3	Запеканка морковная	212,31	5,00	5,17	34,79		100,00
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.304-	Мармелад	88,39	0,12	0	22,98		30,00
	<b>Итого:</b>	<b>418,43</b>	<b>5,24</b>	<b>5,17</b>	<b>86,96</b>		<b>350,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1726,63</b>	<b>58,85</b>	<b>51,93</b>	<b>248,92</b>	<b>0,004</b>	<b>1760,00</b>

**Меню-раскладка 20 день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	179,59	4,58	6,33	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,74	5,44	7,73	21,36		51,00
7.022-3	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>398,52</b>	<b>10,06</b>	<b>14,06</b>	<b>56,49</b>		<b>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,25	0,50	0,10	10,10		100,00
	<b>Итого:</b>	<b>46,25</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>		<b>100,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.30/1/2	Салат из морской капусты с растительным маслом	100,99	0,57	8,39	5,76		60,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	79,53	1,92	2,79	11,71		200,00
7.н089	Суфле из печени	167,23	19,96	9,72	2,04		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,27	3,00	3,95	22,19		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	<b>Итого:</b>	<b>673,33</b>	<b>29,23</b>	<b>25,39</b>	<b>83,19</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.082	Снежок	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	<b>Итого:</b>	<b>125,00</b>	<b>3,89</b>	<b>4,79</b>	<b>16,32</b>		<b>150,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	131,13	4,29	5,60	13,79		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.428/2	Вагрушка с курагой	203,02	4,77	3,22	35,62		60,00
	<b>Итого:</b>	<b>383,69</b>	<b>9,06</b>	<b>8,82</b>	<b>61,22</b>		<b>440,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1626,79</b>	<b>52,74</b>	<b>53,16</b>	<b>227,32</b>	<b>0,004</b>	<b>1886,00</b>