

СОСТАВИЛ:

Зам.зав.по АХЧ _____ Кочешова Н.В.

СОГЛАСОВАННО:

Председатель Профкома _____ Мордвинова М.В.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ № 63«Непоседы»

_____ Г.Н. Овчинникова

Примерное меню для МБДОУ детский сад № 63 «Непоседы»

20-дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сливочным маслом	200	5,49521	6,37036	28,62946	212,04216		7.15/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,18683		7.035
	Какао с молоком	200	3,76940	3,58599	19,41940	134,65150		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,275545		7.031
Обед	Суп-пюре из овощей с крупой	200	2,10934	3,70659	14,46898	101,84623		7.28/2
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом	60	1,13641	3,71443	9,50341	83,64449		7.27/1
	Бигус с мясом	200	14,18494	12,88654	14,53216	191,16519		7.061/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48880	0,02641	17,08251	53,37772		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47665		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05041	0,38737		7.371-2
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	18,39832	27,66365	26,61982	429,28359		7.14/5/2
	Сгущенное молоко	20	1,47431	1,74054	11,46701	65,53293		7.351
	Чай с молоком	200	2,76359	2,95683	13,57263	96,34575		7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47665		7.050

2 день								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) со сливочным маслом	200	4,87760	6,42930	24,44257	183,99977		7.18/4
	Батон с маслом с сыром	54	5,25784	7,54409	21,36000	161,50175		7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	2,81602	14,14140	104,10526		7.13/10
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, соленым огурцом и раст. маслом	60	0,84807	8,02830	6,60743	112,60216		7.30/1
	Борщ со сметаной	200	1,73719	4,54608	12,14480	100,12211		7.2/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	19,01807	20,54275	5,16152	314,87064		7.12/8/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,88439	3,48480	40,92450	233,47743		8.43/3
	Напиток из шиповника	200	0,47942	0,00000	21,81272	90,52023		7.15/10
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47018		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05041	0,38737		7.371-1
15.00	Банан	100	1,05000	0,07000	15,26000	62,82047		7.183-1
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47665		7.050
	Картофельное пюре с морковью	130	2,41951	3,94049	16,92074	119,01364		7.4/3/2
	Чай с лимоном	200	0,04228	0,00439	9,30474	39,78129		7.11/10
	Печенье	30	3,12000	1,56000	23,04000	138,20351		7.308

3 день								
Завтрак	Суфле творожное	150	18,00023	27,74620	20,43269	453,67216		7.19/5/1
	Повидло	20	0,08064	0,00000	13,30561	50,70809		7.185
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,16842		7.035
	Какао с молоком	200	3,76942	3,58602	19,41942	134,63275		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26901		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,74532	4,26602	6, 49456	78,37503		7.32/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82357	4,63942	12,72503	106,76386		7.10/2
	Плов из отварного мяса говядины	200	15,06316	15,93901	30,78749	350,36216		7.5/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,708251	53,37029		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47018		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05041	0,38737		7.371-2
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,41623	5,81444	9,82185	128,53099		7.4/6/3.
	Кефир	200	5,59988	6,39988	8,19988	112,68117		7.366
	Икра кабачковая	30	0,60174	2,70781	2,82815	36,92213		7.275/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

4 день								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	5,85149	7,84695	28,61402	209,95977		7.8/4
	Батон с повидлом	50	3,11840	1,20000	27,65599	118,73148		7.035/11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	2,81602	14,14140	104,10526		7.13/10
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	70	1,01420	2,37370	7,54093	53,59562		7.143/2
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81608	4,57246	11,72421	100,92918		7.31/2
	Суфле из печени	80	18,29596	6,70386	2,42427	157,63725		7.35/8
	Картофельное пюре	150	3,05029	4,66140	22,79819	156,30877		7.3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,08251	53,37029		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47018		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05041	0,38737		7.371-2
15.00	Яблоко	100	0,35202	0,35202	10,38399	39,86012		7.346
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	150	13,66497	10,21801	10,77199	229,97076		7.2/7/1
	Чай с лимоном	200	0,04228	0,00439	9,30474	39,78129		7.11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

5 день								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	6,44841	6,31841	31,28941	232,03694		7.11/4
	Батон	40	3,08000	1,20000	21,32000	94,55294		7.189-5
	Сыр	13	3,10959	3,20529	0,00000	42,36424		7.435/3
	Какао с молоком	200	3,76941	3,58600	19,41941	134,63735		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,275545		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с реп. луком, соленым огурцом раст. маслом	60	0,87788	3,65459	6,81382	69,45159		7.31/1
	Суп Фасолевый	200	0,93618	3,64229	6,79835	68,76453		7.32/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	80	11,51665	14,25388	4,21900	213,52676		7.29/8
	Морковь тушеная	150	2,08965	6,91147	15,70159	137,03024		7.10/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48882	0,02641	17,08253	53,37212		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47176		7.050
	Чеснок	1	0,05459	0,00000	0,05041	0,38694		7.371-2
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,04035	3,28000	14,13412	96,68065		7.18/3/2
	Булочка «Посадская» с повидлом	80	6,59012	7,50738	20,38988	255,87907		7.1241/1
	Ряженка	200	5,99988	11,99982	8,19988	169,02776		7.365

6 день								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	200	4,95000	6,43895	24,20234	189,86386		7.16/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,16842		7.035
	Чай с молоком	200	2,76363	2,95678	13,57269	96,33193		7.12/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26901		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и реп. лука с раст. маслом	60	0,94591	3,65474	7,77965	72,65842		7.28/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,19795	12,58772	15,58977	215,34854		7.15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	11,70263	12,07579	4,04860	190,39497		7.15/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,52678	3,65819	17,50930	108,51088		7.16/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48877	0,02637	17,08251	53,37029		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47018		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05041	0,38737		7.371-2
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	17,00315	29,79389	29,77840	454,86340		7.16/5/1
	Кефир	200	5,59988	6,39988	8,19988	112,68117		7.366
	Сгущенное молоко	20	0,96000	0,84000	24,27000	105,61404		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

7 день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,44841	6,31841	32,30859	232,03694		7.15/4
	Батон	40	3,08000	1,20000	21,32000	94,55294		7.189-5
	Сыр	13	3,10959	3,20529	0,00000	42,36424		7.435/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80347	2,81600	14,14114	104,10882		7.13/10
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,74165	5,32311	5,49640	76,06098		7.21/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50024	2,76324	7,54935	62,22388		7.6/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,46076	14,47376	31,32829	345,87665		7.36/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48882	0,02641	17,08253	53,37212		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47176		7.050
	Чеснок	1	0,05459	0,00000	0,05041	0,38694		7.371-2
15.00	Банан	100	1,05000	0,07000	15,26000	62,82353		7.183-1
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные в соусе	130	11,02900	6,45653	11,28635	181,58924		7.11/7
	Чай с молоком	200	2,76359	2,95682	13,57265	96,33788		7.12/10
	Печенье	30	3,12000	1,56000	23,04000	138,19422		7.308
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

8 день								
Завтрак	Пудинг из творога	150	17,51480	25,14728	32,33474	471,16827		7.17/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47434	1,74052	11,46699	65,51676		7.351
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Какао с молоком	200	3,76942	3,58601	19,41942	134,62370		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
	Яйцо отварное	40	2,04019	1,72500	0,11500	26,74815		7.1/6/3
	Суп гороховый со сметаной	200	3,99377	2,88111	15,78179	111,33154		7.н086-7
	Азу	200	14,10802	13,74593	17,95130	275,93451		7.152/4
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,63890	4,71237	24,12231	158,01815		7.2/4/2
	Вафли	30	0,96000	0,84000	24,27000	105,61404		7.277
	Чай с лимоном	200	0,04231	0,00439	9,30474	39,77861		7.11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

9 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,88439	5,61434	33,18225	222,35792		7.14/4
	Батон с маслом	45	3,10500	5,32500	21,36000	132,15517		7.035
	Чай с молоком	200	2,76358	2,95682	13,57266	96,32694		7.12/10
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, соленым огурцом, раст. маслом	60	0,84815	8,02832	6,60746	112,59416		7.30/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,73121	3,06480	11,97884	88,70202		7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,89815	21,71751	3,61399	312,15012		7.8/9
	Рагу из овощей	150	0,02116	3,26699	0,03277	33,85457		7.20/3
	Напиток из шиповника	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.15/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
15.00	Яблоко	100	0,35202	0,35202	10,38399	39,86012		7.346
Уплотненный полдник	Сельдь с маслом	130	2,38295	3,58595	20,73064	133,67653		7.1/3/2
	Картофель отварной	130	2,38295	3,58595	20,73064	133,67653		7.1/3/2
	Чай	200	0,00000	0,00000	11,80636	49,55480		7.10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

10 день

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	5,85149	7,84695	28,61402	209,95977		7.8/4
	Батон	40	3,08000	1,20000	21,32000	94,55294		7.189-5
	Сыр	13	3,10959	3,20529	0,00000	42,36424		7.435/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	2,81598	14,14138	10409483		7.13/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83190	4,44747	6,33540	70,13075		7.20/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,41207	2,80540	12,90190	92,83046		7.18/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	13,84770	17,59994	14,15661	293,16213		7.246/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46552		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	10,21212	12,10679	2,47733	179,00727		7.038/1
	Сдоба «Изюмка»	70	5,76776	6,57061	17,84552	265,49939		7.8/12/4
	Снежок	200	9,98402	6,38977	16,97282	170,74253		7.023-3

11 день

Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,18520	6,28318	32,16306	210,69087		7.2/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Какао с молоком	200	3,76942	3,58601	19,41942	134,62370		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты, реп. лука с раст. маслом	60	0,88786	3,67104	6,33249	67,70081		7.33/1
	Суп-пюре из моркови	200	2,50139	4,34318	9,72191	91,89642		4.26/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,36647	11,44699	5,50006	189,56705		7.14/8
	Рагу из овощей	150	2,35474	3,78139	16,31208	111,54815		7.18/4
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Гренки	20	1,71457	0,19006	10,94185	55,76046		7.34/2/2
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Сырники из творога с картофелем в сметанном соусе	170	16,88881	26,40367	14,49475	408,15723		7.7/5/1
	Печенье	30	3,12000	1,56000	23,04000	138,19422		7.308
	Ряженка	200	5,99988	11,99983	8,19988	169,00994		7.365
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

12 день

Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,17580	6,86402	37,55759	249,79741		7.7/4
	Батон с маслом с сыром	54	5,25782	7,54402	21,36000	161,48851		7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80345	2,81598	14,14138	104,09483		7.13/10
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	60	1,37608	6,77277	2,46319	74,11602		7.19/1
	Борщ с фасолью со сметаной	200	1,29723	4,48096	9,36536	85,79620		7.3/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	16,16518	4,07006	12,38416	164,78422		7.2/9/1
	Картофельное пюре	150	3,05030	4,66133	22,79825	156,33614		7.3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47831		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
15.00	Банан	100	1,06186	0,07079	15,43243	63,50678		7.183-1
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	11,45266	3,83699	2,89627	131,20482		7.14/7
	Чай с лимоном	200	0,04229	0,00440	9,30476	39,78825		7.11/10
	Вафли	30	0,96000	0,84000	24,27000	105,61404		7.277
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

13 день

Завтрак	Запеканка из творога	150	19,90312	24,39971	19,00231	420,59225		7.9/5/2
	Повидло	20	0,08064	0,00000	13,30561	50,70809		7.185
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Какао с молоком	200	3,76942	3,58601	19,41942	134,62370		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом	60	0,67210	4,47043	8,63080	80,22599		7.24/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,56133	5,44988	9,57231	100,95942		7.14/2
	Кнели мясные паровые	80	13,20116	15,17532	4,75740	232,50873		7.27/8
	Морковь тушеная	150	2,08960	6,91156	15,70168	136,98728		7.10/3
	Напиток из шиповника	200	0,47942	0,00000	21,81272	90,52023		7.15/10
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	130	2,93901	3,93093	20,36549	138,69556		7.21/3/2
	Икра кабачковая	30	0,60174	2,70781	2,82815	36,92213		7.275/2
	Кефир	200	5,40500	6,17713	7,91444	108,75640		7.366
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

14 день								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	200	4,61913	6,23566	25,05324	188,63410		7.16/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80347	2,81601	14,14139	104,09827		7.13/10
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и раст. маслом	60	0,75202	4,44665	5,38173	66,79613		7.23/1
	Суп пюре из картофеля	200	2,41289	2,94393	12,90341	94,75699		7.25/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,67312	3,90601	11,70971	154,47260		7.5/9
	Капуста тушеная	150	3,48035	2,77757	17,06272	101,78653		7.8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47831		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
15.00	Апельсин	100	0,63000	0,14000	7,21000	28,23121		7.090-1
Уплотненный полдник	Гарнир овощной сборный	130	3,27457	4,02117	13,37204	110,91636		7.36/3/2
	Чай с молоком	200	1,31601	1,40798	11,22029	67,28671		7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

15 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,88439	5,61434	33,18225	222,35792		7.14/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Сыр	13	3,10959	3,20529	0,00000	42,36424		7.435/3
	Чай с молоком	200	2,76358	2,95682	13,57266	96,32694		7.12/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	60	1,73694	4,25890	6,49405	78,25983		7.32/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,92058	4,67104	14,29723	115,00850		7.11/2
	Макаронник, запеченный с мясом	230	20,08265	19,27377	36,97796	439,71130		7.171/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47831		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Пюре розовое	150	2,79556	4,77309	18,36426	136,23623		7.047
	Печенье	30	3,12000	1,56000	23,04000	138,19422		7.308
	Снежок	200	9,98402	6,38977	16,97282	170,74253		7.023-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

16 день								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	6,44838	6,31838	31,28948	232,01341		7.11/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Чай с молоком	200	2,76358	2,95682	13,57266	96,32694		7.12/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом и раст. маслом	60	0,85624	5,37682	6,58358	84,38884		7.29/1
	Суп картофельный со сметаной	200	1,35272	2,51861	10,31029	73,65832		7.12/2
	Запеканка капустная с мясом говядины.	230	21,50457	21,61410	15,63173	370,72243		7.250
	Напиток из шиповника	200	0,47942	0,00000	21,81272	90,52023		7.15/10
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47831		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	13,70977	16,57254	20,33231	319,00231		7.6/5
	Сгущенное молоко	20	1,47434	1,74052	11,46699	65,51676		7.351
	Снежок	200	9,98402	6,38977	16,97282	170,74253		7.023-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

17 день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,44838	6,31838	32,30867	232,01341		7.15/4
	Батон с маслом, сыром	54	5,25780	7,54405	21,36000	161,47931		7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80347	2,81601	14,14139	104,09827		7.13/10
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	60	1,34445	9,11133	4,14306	102,07260		7.19/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,54549	4,38948	18,30197	126,46682		7.16/2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,52671	3,65815	17,50931	108,50358		7.16/3
	Сосиска	80	8,27202	16,82561	1,16480	214,03006		7.006/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,47831		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
15.00	Банан	100	1,05000	0,07000	15,26000	62,82353		7.183-1
Уплотненный полдник	Биточки (котлеты) рыбные 80 гр		10,35163	1,29856	6,14993	10336987		7.9/7
	Картофельное пюре	130	2,64353	4,03734	19,75884	135,41468		7.3/3/2
	Чай с молоком	200	2,76358	2,95682	13,57266	96,32694		7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

18 день

Завтрак	Суфле творожное	150	18,00039	27,74626	20,43257	453,53196		7.19/5/1
	Повидло	20	0,08061	0,00000	13,30559	50,69832		7.185
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Какао с молоком	200	3,76939	3,58598	19,41939	134,59777		7.14/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст маслом	60	1,73955	4,26112	6,49419	78,28050		7.32/1
	Свекольник со сметаной	200	1,75307	4,57335	14,03816	107,31849		7.5/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	19,01804	20,54268	5,16151	314,78883		7.12/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42084	7,40123	46,00615	272,42028		7.44/3
	Компот из яблок и кураги	200	0,25798	0,01399	17,03146	70,66938		7.1/10
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,45810		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	130	3,20719	4,82105	25,88928	145,31464		7.38/3/1
	Чай с лимоном	200	0,04229	0,00441	9,30475	39,77095		7.11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,45810		7.050

19 день

Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,88439	5,61434	33,18225	222,35792		7.14/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80347	2,81601	14,14139	104,09827		7.13/10
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с раст. маслом	60	0,74162	5,32312	5,49642	76,03699		7.21/1
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	1,65439	4,58653	8,47717	84,72931		7.7/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,81601	11,98832	32,33780	317,55983		7.6/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
15.00	Яблоко	100	0,36634	0,36634	10,80663	41,47326		7.346
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	19,87191	11,60926	26,11136	315,95611		7.117-6
	Мармелад	30	0,12000	0,00000	22,98000	88,40809		7.304-
	Чай с лимоном	200	0,04231	0,00439	9,30474	39,77861		7.11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050

20 день

Завтрак	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	200	6,44838	6,31838	31,28948	232,01341		7.11/4
	Батон с маслом	45	3,10503	5,32503	21,36000	132,15954		7.035
	Сыр	13	3,10960	3,20526	0,00000	42,36208		7.435/3
	Чай с молоком	200	2,76358	2,95682	13,57266	96,32694		7.12/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,50000	0,10000	10,10000	46,26590		7.031
	Салат из отварного картофеля, морской капусты и реп. лука с раст. маслом	60	0,62093	5,08642	5,01877	76,13333		7.33/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,69185	5,45659	9,93902	103,09705		7.13/2
	Кнели мясные паровые	80	13,20116	15,17532	4,75740	232,50873		7.27/8
	Морковь тушеная	150	2,08960	6,91156	15,70168	136,98728		7.10/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48879	0,02642	17,08249	53,36671		7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64000	0,48000	13,36000	69,51000		7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52000	0,18000	10,02000	46,46705		7.050
	Чеснок	1	0,05462	0,00000	0,05040	0,38555		7.371-2
Уплотненный полдник								
	Картофель отварной	130	2,38295	3,58595	20,73064	133,67653		7.1/3/2
	Пирожное песочное «Березка»	70	4,50590	8,09653	43,29884	278,80231		7.1241/3
	Ряженка	200	5,99988	11,99983	8,19988	169,00994		7.365

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Овчинникова Галина Николаевна

Действителен с 17.03.2022 по 17.03.2023