

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385  
(МБДОУ детский сад № 385)  
620103 г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел. 295-83-32



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ детского сада № 385  
/О. Е. Исакова  
02.09.2019г.

# ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Екатеринбург, 2019

**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	Батон с маслом	132,13	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>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 на курином бульоне	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом куры	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>						
							150,00
7.н038/5	Омлет натуральный	146,75	11,78	15,09	3,79		
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>						
							150,00
7.012	Апельсин	42,00	0,95	0,21	10,82		
	<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>						
							60,00
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.61р	Рыба, тушеная с овощами в томате	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>						
							150,00
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,03	7,49	4,79	12,73		
	<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>						
							180,00
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	122,21	2,86	4,75	15,28		
7.265	Ватрушка с повидлом	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>						
7.14/1	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	60	0,4	5,9	1,4		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	Стушенное 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 сахаром	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	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток на молоке	115,51	2,8	2,82	16,87		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>						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	64	0,8	5	4,1		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
7.035	Каша гречневая рассыпчатая	170,7	5,29	4,856	32,58		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	Рагу из овощей с кабачками	122,21	4,29	5,60	13,79		150,00
7.354/4	Чай с лимоном	49,54	0	0	11,81		200,00
7.8/12/1	Хлеб пшеничный	282,21	7,39	5,35	45,05		20,00
	<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>						
075	Яблоко	39,60	0,35	0,35	10,38		120,00
	<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>						
7.63с	Картофельное пюре	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.275	Икра кабачковая	62,60	1,1	4,57	5,78		50,0
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, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины 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 сгущенном 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	Мандарин 110 гр	39,69	0,88	0,20	10,09		110,00
	<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>						
7.15/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	65	0,6	6,0	2,1		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	Рис припущенный с овощами	193,66	4,26	5,05	29,37		150,00
7.115	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	Морковь тушеная с рисом и изюмом	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7. 7	Шанежка с картофелем	9,1	6,98	14,20	0,98		80,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<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
7.175/1	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>477,18</b>	<b>14,26</b>	<b>17,97</b>	<b>60,34</b>		<b>451,00</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>						
7.33/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	63,00	0,9	4,1	5,5		60,00
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	68,07	1,52	2,79	7,95		200,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе.	275,25	19,53	19,16	17,64		230,00
7.193	Компот из чернослива 200 гр.	91,96	0,33		21,81	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>605,34</b>	<b>25,66</b>	<b>24,91</b>	<b>82,88</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.363-1	Ряженка 170 г	143,87	5,09	10,18	6,96		170,00
	<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.н166-2	Суфле творожное	364,00	14,39	18,15	16,34		120,00
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>468,35</b>	<b>15,54</b>	<b>19,46</b>	<b>37,87</b>		<b>335,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1741,14</b>	<b>61,05</b>	<b>72,62</b>	<b>198,15</b>	<b>0,004</b>	<b>1631,00</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>						
7.4/6	Омлет с картофелем (запеченый)	182	5,1	3,9	6,5		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>467,77</b>	<b>17,69</b>	<b>23,24</b>	<b>42,02</b>		<b>395,00</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>						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные из минтая	145,05	12,26	4,46	5,21		80,00
7.180-3	Рагу из овощей с кабачками	108,20	2,77	3,99	13,99		150,00
7.110	Компот из кураги	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>572,33</b>	<b>25,41</b>	<b>18,27</b>	<b>70,78</b>	<b>0,004</b>	<b>745,00</b>
	<b>15:00</b>						
7.082	Снежок 150 г	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.н162-5	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	145,03	7,48	4,79	12,72		150,00
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>
	<b>Всего:</b>	<b>1678,30</b>	<b>60,03</b>	<b>52,71</b>	<b>225,81</b>	<b>0,004</b>	<b>1870,00</b>

### 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.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	216,46	6,49	8,14	28,04		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.079	Чай 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>						
7.031	Сок фруктовый 150 гр.	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>						
7.24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растител. маслом	74	0,7	5,0	7,0		60,00
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	117,36	2,61	5,07	16,21		200,00
7.26/8	Бефстроганов з отварной говядины в соусе	272,08	19,72	17,43	2,43		80,00
7.047	Пюре розовое	85,06	1,86	3,18	12,25		150,00
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	Груша	37,8	0,36	0,27	9,81		140,00
	<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.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	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	Ватрушка со сметаной	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.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. маслом	165,5	4,9	7,2	20,7		200,00
7.035	Батон с маслом	113,23	2,8	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>						
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	79	0,9	6,0	5,2		60,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,31	2,95	2,99	14,01		200,00
7.н114	Суфле из мяса кур	317,44	19,38	21,34	14,5		230,00
7.524	Капуста тушеная	98,2	2,93	4,82	13,91		150,00
7.024	Компот из кураги	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	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>						
7.14/5	Сырники запеченные	283,39	13,26	19,01	17,54		150,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.309/4	Вафли 35 гр.	123,16	1,12	0,98	28,32		35,00
	<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.н038/5	Омлет натуральный	220,13	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	16,86		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>439,06</b>	<b>17,26</b>	<b>22,84</b>	<b>38,09</b>		<b>401,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.010	Банан 140 гр.	87,89	1,47	0,10	21,36		140,00
	<b>Итого:</b>	<b>87,89</b>	<b>1,47</b>	<b>0,10</b>	<b>21,36</b>		<b>140,00</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	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,20	5,95	6,16	9,37		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	143,37	12,48	4,46	5,21		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	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>						
7.023	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.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.308/6	Слоба обыкновенная	92,10	2,08	1,04	15,36		80,00
	<b>Итого:</b>	<b>392,06</b>	<b>9,70</b>	<b>8,98</b>	<b>62,85</b>		<b>420,00</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.**

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 «Дружба 3» со сливочным маслом	169,27	5,08	6,32	21,76		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>451,01</b>	<b>13,96</b>	<b>17,01</b>	<b>59,98</b>		<b>451,00</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>						
7.16/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	64	0,8	5,0	4,1		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	113,82	5,71	6,13	8,24		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	105,93	11,74	5,22	1,67		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		150,00
7.197	Компот из яблок	62,40	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>617,38</b>	<b>26,03</b>	<b>20,15</b>	<b>79,91</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 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н040/2	Пудинг творожный с изюмом	290,83	13,86	18,15	9,58		100,00
7.120-1	Мармелад	59,19	0,08	0	17,18		20,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	<b>Итого:</b>	<b>454,37</b>	<b>15,09</b>	<b>19,47</b>	<b>48,29</b>		<b>335,00</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1695,67</b>	<b>60,07</b>	<b>65,72</b>	<b>204,42</b>	<b>0,004</b>	<b>1781,00</b>



**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.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	179,45	4,68	7,28	22,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай 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 160 гр.	63,36	0,56	0,56	16,61		160,00
	<b>Итого:</b>	<b>63,36</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>16,61</b>		<b>160,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст.маслом	72	1,1	4,1	7,3		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	108,49	1,87	4,65	13,93		200,00
7.230	Котлета из говядины	222,34	14,70	13,92	3,65		80,00
7.н151-2	Рагу из овощей с кабачками	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	Снежок 150 г	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	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
7.150/1	Ватрушка с повидлом	256,63	4,72	6,07	40,99		80,00
	<b>Итого:</b>	<b>476,15</b>	<b>10,57</b>	<b>11,04</b>	<b>77,73</b>	<b>0,004</b>	<b>480,00</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	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	<b>Завтрак</b>						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	221,56	6,39	8,07	26,77		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	2,80	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>451,00</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>						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	373,92	21,64	21,62	16,13		230,00
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>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>						
7.075-1	Груша	95,58	4,75	5,43	6,96		170,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,58</b>	<b>4,75</b>	<b>5,43</b>	<b>6,96</b>		<b>170,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.275	Соус сметанный	62,60	1,10	4,57	5,78		50,00
7.64с	Биточки картофельные	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.050	Хлеб пшеничный	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>480,00</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 сгущенном 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 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>						
1/1	Горошек зеленый	72	3,1	3,7	6,4		50,00
7.056/1	Суп-лапша на курином бульоне	60,60	2,03	1,46	10,04		200,00
7.190-1с	Гуляш из мяса куры	127,08	16,39	11,17	2,97		80,00
7.н047	Пюре розовое	127,63	2,79	4,04	18,36		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17	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>						
7.075	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>						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
9/5	Запеканка творожная	209	16,9	9,6	13,2		150,00
7.350	Зефир	106,40	0,27	0	27,20		35,00
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>400,00</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.н028	Каша из геркулеса и риса молочная (Дружба) со сливочным маслом	116,45	3,59	5,34	15,14		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.079	Чай 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>451,00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.202	Апельсин 140 гр.	39,51	0,88	0,20	10,09		140,00
	<b>Итого:</b>	<b>39,51</b>	<b>0,88</b>	<b>0,20</b>	<b>10,09</b>		<b>140,00</b>
	<b>Обед</b>						
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	67	0,9	4,1	6,4		50,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	91,44	2,43	3,89	10,30		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	218,34	14,56	13,86	3,66		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	2,54	5,53	17,75		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>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>						
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,08	8,49	5,43	14,43		170,00
	<b>Итого:</b>	<b>145,08</b>	<b>8,49</b>	<b>5,43</b>	<b>14,43</b>		<b>170,00</b>
	<b>Полдник</b>						
7.44/3	Рыба с овощами в омлете	250	8,6	6,8	37,8		150,00
7022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.120-1	Мармелад 20 гр	58,97	0,08	0,00	15,32		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	<b>Итого:</b>	<b>357,82</b>	<b>7,91</b>	<b>5,66</b>	<b>64,87</b>		<b>370,00</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>

**Мено-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 пшенная 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	Огурец свежий порционный	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 сахаром	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	Витамины 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 отварной свеклы 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	Морковь тушеная	212,31	5,00	5,17	34,79		100,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.304-	Пирожок с капустой	88,39	0,12	0	22,98		80,00
	<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
7285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		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>						
7.19/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	71	1,3	6,6	1,7		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	Греча с овощами	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>						
7.321	Мандарин	28	0,63	0,14	7,21		110,00
	<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>						
7.1/3	Картофель отварной	139,0	2,89	4,20	21,89		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.125	Сельдь	145,78	17,08	8,54	0		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>