

МЕНЮ

**Примерное 20-дневное меню
организации питания
в МДОАУ № 221 "Сказка" г.Орска
на период осень-зима
2022-2023 учебного года**



МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
завтрак:	каша молочная "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	4,37	48,68
	суп с рыбными консервами	250	11,46	3,80	18,61	155,08
	запеканка из печени с томат-сметан соусом	80/30	11,10	9,12	4,35	153,99
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
подник:	крекель с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
ужин:	слож гарнир (картофель с капустой)	180	3,99	8,04	18,95	164,06
	компот из с/ф	180	0,01	0,00	14,07	54,66
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 1 день:			54,64	51,98	229,81	1626,80



МЕНЮ

День 2						
завтрак:	омлет натуральный	130	12,69	14,12	2,54	203,20
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	рассольник со сметаной	250/8	2,15	4,44	14,44	106,50
	капуста тушен с курами	150/80	14,25	14,87	10,11	278,66
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	12,90	49,31
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,83	5,74	41,60	234,59
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20
ужин:	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусе	60/20	8,56	7,47	8,23	129,63
	каша пшеничная	120	4,18	4,09	24,51	151,49
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
Итого за 2 день:			66,61	65,30	227,88	1820,25



МЕНЮ

День 3						
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180\30	22,00	19,43	37,12	442,66
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	икра кабачковая	60	0,96	3,00	3,90	45,60
	борщ со сметаной	250\8	1,95	4,26	8,86	81,20
	шницель рыбный с соусом красным	80\20	9,96	4,76	2,48	104,08
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
ужин:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	соль за весь день	5				
Итого за 3 день:	итого за весь день		68,17	62,13	270,40	1942,41



МЕНЮ

День 4						
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
	хлеб с маслом	208	1,58	5,98	10,04	98,08
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23
	суп с вермишелью	250	2,60	3,29	19,17	117,59
	голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	220	16,02	18,22	17,09	289,19
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59
	молоко кипяченое	180	5,04	4,50	8,46	93,60
ужин:	картофель тушеный	180	3,58	7,66	28,51	197,32
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 4 день:	итого за весь день		54,31	63,20	236,44	1729,91



МЕНЮ

День 5						
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	суп с бобовыми и гречками (фасоль)	250\20	8,24	3,76	35,19	204,62
	запеканка картофель с мясом с томат смет соус	180\30	15,76	20,29	29,81	357,02
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	-				
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
поддник:	батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
ужин:	котлеты рыбные с соусом красным	60\20	7,58	3,44	2,04	78,14
	ячневая/перловая каша	120	2,56	3,99	25,77	151,85
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	соль за весь день	5				
Итого за 5 день:	итого за весь день		63,95	60,17	243,69	1765,42



МЕНЮ

День 6						
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	4,37	48,68
	рассольник "Ленинградский" со смет	250/8	2,63	4,50	18,00	123,35
	жаркое по-домашнему из мяса кур	200	12,65	11,08	21,56	256,31
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
	подник:	пирожок с повидлом	70	5,14	6,61	40,89
ужин:	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	вареники ленивые с творогом и маслом	100\6	12,55	11,68	21,01	258,74
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	соль за весь день	5				
Итого за 6 дней:			59,49	60,27	271,30	1894,25



МЕНЮ

День 7						
завтрак:	омлет с зелен горошком	130	10,91	11,57	7,74	191,57
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	суп рыбный "Уха"	200\50	9,53	3,88	14,13	139,54
	биточки мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	кисель	200	0,00	0,00	6,59	25,76
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	булочка с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60
ужин:	картофель тушеный с печенью	180	10,02	8,71	21,99	216,24
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
Итого за 7 день:			72,72	56,04	215,93	1708,82



МЕНЮ

День 8						
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180\30	23,77	17,92	38,26	445,95
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	салат из свежей капусты с консерв.кукурузой	60	1,05	3,09	5,02	51,78
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30
	тефтели рыбные в томатно-смет соусе	80\20	9,37	3,86	10,00	122,73
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
ужин:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	соль за весь день	5				
Итого за 8 дней:			74,82	62,76	289,36	2057,56



МЕНЮ

День 9						
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79
	щи со сметаной	250\8	2,09	4,29	9,48	84,77
	плов из мяса	200	18,49	15,41	32,03	332,16
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
	ватрушка с творогом	70	8,09	7,54	31,79	227,76
чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93	
ужин:	овощное рагу	180	2,95	5,34	16,82	126,31
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 9 день:	итого за весь день		54,65	58,99	242,61	1713,61



МЕНЮ

День 10						
завтрак:	каша гречневая молочная	200	6,69	7,61	26,21	199,59
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	суп "Кудрявый" со смет	250/8	5,11	6,64	19,62	158,60
	мясо тушеное с соусом	60/20	13,72	13,10	2,01	170,97
	гороховое пюре	150	9,41	5,50	34,71	254,94
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	50/5/10	6,19	8,03	25,12	198,55
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
ужин:	кулебяка с капустой	100	6,28	8,79	29,86	223,91
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	соль за весь день	5				
Итого за 10 дней:	итого за весь день		65,19	64,14	233,86	1786,54



МЕНЮ

День 11						
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
	хлеб с маслом	208	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	4,37	48,68
	суп с овощной на курином бульоне	250/8	2,83	4,43	14,58	109,44
	куриник с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	-				
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
	пряники	70	3,36	1,96	54,39	245,00
полдник:	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	печень тушеная с томат-смет соусом	60/20	9,38	6,19	2,26	110,72
ужин:	ячневая/перловая каша	120	2,56	3,99	25,77	151,85
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	соль за весь день	5				
	Итого за 11 дней:			55,79	53,41	284,10



МЕНЮ

День 12						
завтрак:	омлет натуральный	130	12,69	14,12	2,54	203,20
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	суп "Рисовый" со сметаной	250/8	2,73	4,52	21,33	137,55
	суфле из кур	80	15,30	13,48	3,03	229,16
	овощное рагу	150	2,47	4,29	14,09	104,06
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	12,90	49,31
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	70	5,41	8,81	33,42	233,63
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20
ужин:	тефтели рыбные в томатно-смет соусе	60/20	7,02	3,06	7,52	93,63
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 12 дней:			68,58	66,91	225,86	1853,46



МЕНЮ

День 13						
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	23,77	17,92	38,26	445,95
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежей капусты	60	1,01	3,06	4,37	48,68
	свекольник со сметаной	250/8	2,38	4,36	14,86	107,33
	котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом	80/30	10,25	5,49	3,29	115,25
	рис отварной с овощами	150	3,27	4,78	31,07	182,86
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	крекдель с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
ужин:	каша молочно "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	соль за весь день	5				
Итого за 13 дней:	итого за весь день		70,33	61,89	251,05	1891,26



МЕНЮ

День 14						
завтрак:	каша молочная кукурузная	200	6,45	7,39	27,23	199,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82
	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусе	70\30	10,32	9,97	10,27	166,55
	капуста тушенная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59
	молоко кипяченое	180	5,04	4,50	8,46	93,60
ужин:	картофель тушенный в молоке	180	4,18	4,42	24,10	152,86
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	соль за весь день	5				
Итого за 14 дней:	итого за весь день		54,42	61,73	232,14	1686,89



МЕНЮ

День 15						
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	суп с бобовыми и гречками (горох)	250\20	8,38	3,74	35,83	206,82
	рыба запеченная с картофелем	200	11,96	9,09	21,24	226,17
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	-				
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
ужин:	слож гарнир (картофель с капустой)	180	3,99	8,04	18,95	164,06
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 15 дней:	итого за весь день		53,54	49,36	221,15	1557,37



МЕНЮ

День 16						
завтрак:	каша молочи "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	икра кабачковая	60	0,96	3,00	3,90	45,60
	суп "Любительский" со сметаной	250/8	2,98	4,65	20,78	137,45
	котлеты мясные	70	12,21	10,57	6,98	162,46
	капуста тушенная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	пирожок с повидлом	70	5,14	6,61	40,89	240,79
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
ужин:	жаркое по-домашнему из мяса кур	180	11,38	0,36	19,57	231,50
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 16 дней:			54,32	49,71	228,41	1685,28



МЕНЮ

День 17						
завтрак:	омлет с сыром	130	14,71	16,70	2,35	237,12
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	с-т из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	рассольник "Домашний" со сметаной	250/8	2,70	4,45	16,08	115,47
	котлета куриная с красным соусом	80/20	15,10	11,25	7,69	217,16
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60
ужин:	вареники ленивые с творогом и маслом	100/6	12,55	11,68	21,01	258,74
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	батон	40	3,08	1,20	19,92	103,60
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	соль за весь день	5				
Итого за 17 день:			77,70	69,66	264,06	2049,51



МЕНЮ

День 18						
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180\30	22,00	19,43	37,12	442,66
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	салат из свежей капусты с консерв.кукурузой	60	1,05	3,09	5,02	51,78
	суп с мясными фрикадельк	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78
	суфле из рыбы	80	10,63	7,49	4,34	138,13
	картофель тушеный	150	2,99	6,55	23,79	166,06
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	булочка с присыпкой	70	5,15	8,28	32,55	225,11
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
ужин:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	соль за весь день	5				
Итого за 18 день:			75,18	71,60	259,17	2026,61



МЕНЮ

День 19						
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79
	суп с зеленым горошком на курином бульоне	250	2,58	3,63	15,53	104,90
	плов из отварных кур	210	16,39	15,41	27,43	351,68
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
	полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
ужин:	биточки мясные	60	10,71	8,55	5,85	134,93
	овощное рагу	120	1,96	3,73	11,17	85,49
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	соль за весь день	5				
Итого за 19 день:	итого за весь день		61,82	66,19	245,25	1856,55



МЕНЮ

День 20						
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-г из свежей моркови	60	0,74	3,05	7,04	57,15
	суп с рыбными фрикадельками	250\15	4,61	2,98	18,11	120,23
	жаркое по-домашнему из мяса	200	15,50	15,04	22,48	277,98
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
ужин:	кулебяка с капустой	100	6,28	8,79	29,86	223,91
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	соль за весь день	5				
Итого за 20 день:	итого за весь день		51,13	48,29	250,20	1615,66

