

Утверждаю

директор МБОУ ВОК

Анна Ю.В. Артемова



Примерное двадцатидневное меню (план-меню) на весенне-летний период для организации питания детей с 3-х до 7 лет в дошкольных организациях

Меню составлено по

Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова

Издание 7-е, переработанное и дополненное. Пермь 2013г.

Категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	1,386	274
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	8,91	12,00	47,59	332,34	1,986	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат картофельный	45	0,85	2,43	6,03	49,5	5,49	62
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,92	2,90	12,06	82,16	9,2	151
ОБЕД	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	11,06	6,93	7,16	135,3	0,162	397
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,57	1,91	23,74	128,73	0	297
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		688	22,61	15,09	89,83	588,99	18,452	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	0	607
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	6,75	6,14	40,59	247	11,33	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	180	24,84	23,63	38,03	464,4	0,36	325
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,365	449
УЖИН	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,1	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	28,24	27,01	68,21	628,22	0,825	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1968	67,01	60,34	256,32	1842,55	34,593	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	1,278	261
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,48	22,02	57,56	485,02	1,979	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Овощи натуральные	45	0,50	0,09	1,71	10,8	11,25	112
ОБЕД	Свекольник	200	1,76	1,64	13,52	75,76	13,32	136
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132	0,602	417
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	0	243
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		668	23,62	15,24	168,58	885,89	25,172	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Творожники песочные	60	6,79	6,65	26,37	190,58	0,108	596
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	12,30	11,40	33,97	285,58	1,438	
УЖИН	Рыба (филе) отварная	70	12,46	0,49	0,28	55,3	0,42	338
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,71	9,29	18,05	172,46	36,486	201
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	18,23	9,98	40,85	327,75	39,746	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1908	68,93	58,74	316,16	2052,24	72,335	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	8,53	13,03	63,08	402,22	1,714	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,57	3,19	3,08	43,47	3,78	53
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	3,12	1,58	11,70	74,78	22,1	148
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	351
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		668	20,87	10,19	78,20	490,91	48,09	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие (банан)	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	118

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		319	12,33	8,12	51,25	337,29	12,54	
УЖИН	Пудинг овощной	180	8,68	9,43	23,09	212,78	37,926	242
УЖИН	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,32	3,19	3,89	49,6	0,245	445
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	12,22	12,96	56,74	392,19	168,171	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1967	54,25	44,40	264,47	1690,61	234,515	

День 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	10,04	12,08	44,35	304,58	2,686	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	1,08	3,19	4,68	51,75	3,555	124
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,74	2,60	19,00	110,06	13,4	139
ОБЕД	Гуляш из говядины	120	22,18	9,61	3,79	190,54	1,404	373
ОБЕД	Макаронные отварные с овощами	100	2,95	2,14	18,48	106,85	1,75	300
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,18	14,54	62,28	24,3	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		718	34,45	18,50	88,82	663,75	44,409	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	0	583
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	10,01	12,55	43,80	328	1,33	
УЖИН	Запеканка овощная	180	7,02	10,96	35,23	267,46	44,082	240
УЖИН	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	1,00	2,47	3,32	39,5	0,165	446
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	11,32	13,63	79,85	487,71	44,247	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1928	66,32	56,86	266,92	1830,04	94,672	

День 5

ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	1,224	264
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	16,57	23,33	58,79	510,04	1,925	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	12,70	55	4	

ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	8,505	17
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	4,92	19,60	8,54	72,6	9,14	157
ОБЕД	Кнели из говядины	70	11,48	9,10	3,92	148,4	0,14	384
ОБЕД	Картофель отварной в молоке	100	3,10	4,20	12,50	100	12,7	432
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,65	0,07	15,82	66,51	7,2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		668	25,94	38,30	70,46	578,83	37,685	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198	0	582
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	10,21	9,55	41,50	293	1,33	
УЖИН	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	1,6	170
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	8,03	6,65	42,95	262,36	1,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1908	61,25	77,83	226,40	1699,23	46,64	

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	1,206	270
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	7,42	8,76	46,43	294,11	8,546	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Закуска свекольная с орехами	45	1,53	3,38	3,82	51,75	2,835	125
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	4,96	1,66	18,12	105,36	11,9	149
ОБЕД	Курица в соусе с томатом	100	28,45	30,83	2,49	400,84	3,79	410
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,57	1,91	23,74	128,73	0	297
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	13,57	57,4	7,02	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		698	43,81	38,74	90,07	886,35	25,545	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0	608
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	7,68	6,56	39,90	251,8	11,33	
УЖИН	Сырники из творога запеченные	175	29,80	16,78	33,76	402,03	0,822	327
УЖИН	Соус из кураги (2-й вариант)	50	0,26	0,01	8,05	32,85	0,2	478
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	13,72	54,88	3	539
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	32,06	17,03	67,83	548,51	4,022	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1978	91,47	71,19	254,33	2026,77	51,443	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,90	6,17	25,45	176,42	0,558	266
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	9,77	14,21	64,30	421,78	1,27	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	113
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	2,50	2,46	10,42	74,72	14,78	167
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Картофель отварной	100	2,03	2,55	16,20	96,04	19,8	179
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		663	22,47	18,08	159,44	874,79	36,58	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	60	5,16	3,12	29,04	164,4	1,2	666
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	14,66	9,20	45,19	329,7	2,34	
УЖИН	Запеканка капустная	180	8,62	6,34	30,80	216	84,276	224
УЖИН	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	1,00	2,47	3,32	39,5	0,165	446
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	12,92	9,01	75,42	436,25	84,441	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1893	60,12	50,60	359,55	2130,52	128,631	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	1,278	261
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,48	22,02	57,56	485,02	1,979	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	45	0,50	4,59	2,39	52,65	6,66	18
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,14	9,52	62,58	14,9	133
ОБЕД	Рыба, тушенная в сметанном соусе	130	13,66	6,85	3,98	132,78	3,289	348
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434

ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		728	22,93	17,53	72,59	541,57	46,779	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239	0	598
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9,61	12,05	46,90	334	1,33	
УЖИН	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75	394
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	170	4,59	7,39	15,91	149,65	24,684	203
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	2,9	504
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	16,41	16,48	44,54	393,4	29,334	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1958	63,93	68,18	231,69	1799,99	81,422	

День 9

ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,91	8,14	40,07	253,08	0	252
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	6,91	10,66	54,96	341,96	0,36	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	45	0,68	4,55	3,82	58,95	2,475	57
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,16	7,14	54,44	24,1	147
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	21,28	18,99	13,59	310,09	6,21	374
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	28,61	26,62	65,39	616,78	36,385	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка. (Напиток к/м "Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	7,03	6,52	29,06	204,55	6,33	
УЖИН	Котлеты морковные	180	6,64	6,86	27,74	201,69	8,658	220
УЖИН	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	490
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	12,10	11,02	82,48	479,1	139,108	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1938	55,15	54,92	241,99	1688,39	184,183	

День 10

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	1,224	254
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,105	106
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	17,85	19,70	60,66	490,61	1,929	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Овощи натуральные	45	0,50	0,09	1,71	10,8	11,25	112
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,32	2,16	13,62	103,58	13,88	159
ОБЕД	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,5	8,68	377
ОБЕД	Картофель отварной	100	2,03	2,55	16,20	96,04	19,8	179
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		688	22,27	11,39	91,66	562,19	53,61	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8	0	569
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	14,06	10,16	43,99	332,1	1,14	
УЖИН	Омлет натуральный	100	9,06	12,83	2,36	161,29	0,23	307
УЖИН	Винегрет овощной	100	1,24	7,17	7,34	99,72	9,4	82
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	12,30	20,20	32,00	358,62	9,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1888	66,78	61,55	243,51	1811,52	70,409	

День 11

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	1,224	264
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,1	502
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,65	13,60	46,79	343,09	5,824	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	2,565	51
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	152
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,26	1,68	9,73	63,77	51,05	428
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		668	22,72	19,47	160,71	891,65	60,215	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	60	8,48	18,56	18,00	272,8	0,078	658
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	13,99	23,31	25,60	367,8	1,408	
УЖИН	Фрикадельки из кур	70	9,99	8,68	5,32	139,07	0,56	415
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,71	9,29	18,05	172,46	36,486	201
УЖИН	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	23,40	96	1,8	520
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	15,70	18,29	59,07	466,28	38,846	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1903	61,56	74,77	302,27	2114,82	108,293	

День 12

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	15,16	20,22	51,30	446,5	2,087	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	8,505	17
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,20	3,84	19,44	129,68	16,62	165
ОБЕД	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,20	227	0,7	369
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	100	2,00	4,13	22,00	82,67	15,2	439
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,65	0,07	15,82	66,51	7,2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		698	27,84	30,77	89,14	697,18	48,225	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0	608
ПОЛДНИК	Плоды свежие (банан)	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		334	8,99	6,73	54,04	314,24	12,73	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	175	24,27	23,92	32,90	451,5	0,35	324
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,365	449
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	27,63	27,30	63,28	616,74	3,555	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1997	80,12	85,12	267,86	2120,66	68,597	

День 13

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513

ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	10,45	14,75	66,62	439,22	1,954	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Овощи натуральные	45	0,36	0,05	1,12	6,3	4,5	112
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,50	2,26	8,26	59,86	16	160
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,16	5,30	4,96	115,73	4,2	349
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		718	21,47	11,56	71,04	475,45	46,63	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Бантики с корицей	60	5,44	5,68	45,04	249,69	0,036	665
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	10,95	10,43	52,64	344,69	1,366	
УЖИН	Макаронник с мясом	180	28,03	31,37	27,77	505,28	0,774	299
УЖИН	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,00	4,34	58,05	0,35	448
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	31,42	35,71	61,87	693,14	131,124	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1948	74,59	72,55	267,37	2020,5	185,074	
День 14								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	1,206	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	8,66	9,25	47,74	307,58	1,566	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,39	5,13	4,41	69,3	4,59	66
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,16	7,14	54,44	24,1	147
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	7,73	403
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,57	1,91	23,74	128,73	0	297
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		718	29,23	22,53	96,53	710,38	36,42	

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	0	589
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	10,61	7,55	42,90	282	1,33	
УЖИН	Шницель из капусты	180	8,26	5,04	27,09	185,96	97,2	223
УЖИН	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	13,72	54,88	3	539
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	11,03	10,60	54,80	357,24	100,235	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1928	60,03	50,03	252,07	1703,2	141,551	

День 15

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	13,90	16,06	42,28	348	2,321	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	45	0,50	4,59	2,39	52,65	6,66	18
ОБЕД	Свекольник	200	1,76	1,64	13,52	75,76	13,32	136
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	150	20,09	12,33	21,85	278,38	24,75	382
ОБЕД	Соус томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,72	35,8	0,42	463
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		698	28,16	21,54	82,32	635,89	48,75	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие (Мандарин)	114	0,91	0,23	8,55	43,32	43,32	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		319	11,53	7,78	35,86	271,17	44,46	
УЖИН	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	20,85	431
УЖИН	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,8	2,48	359
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	12,53	23,79	44,39	439,41	23,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2007	66,62	69,27	214,95	1740,47	120,961	

День 16

ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	1,278	261
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	10,63	18,30	71,03	489,44	1,99	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,57	3,19	3,08	43,47	3,78	53
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	4,40	2,50	15,38	103,24	9,3	150
ОБЕД	Бифштекс рубленый паровой	70	14,28	8,89	1,47	142,8	0	376
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,26	1,68	9,73	63,77	51,05	428
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		668	26,67	17,04	151,79	851,91	64,13	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка (Напиток к/м"Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	0	607
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	6,75	6,14	40,59	247	11,33	
УЖИН	Суфле рыбное	70	11,20	3,36	1,82	82,6	0,28	341
УЖИН	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	27,72	201,6	23,04	180
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	18,84	11,12	52,06	384,19	26,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1988	63,39	52,70	325,57	2018,54	105,61	
День 17								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	10,56	13,04	46,43	343,52	1,986	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0,31	4,55	0,90	45,9	2,25	36
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,14	9,52	62,58	14,9	133
ОБЕД	Суфле из кур	80	11,62	14,18	2,88	185,6	0,536	413
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,18	14,54	62,28	24,3	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		678	20,93	24,80	70,63	592,12	58,876	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535

ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	4,43	5,21	23,89	160,07	14,376	562
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9,94	9,96	31,49	255,07	15,706	
УЖИН	Рыба (филе) отварная	70	12,46	0,49	0,28	55,3	0,42	338
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	170	4,59	7,39	15,91	149,65	24,684	203
УЖИН	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,1	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	19,15	8,08	38,51	303,52	25,204	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1898	60,88	55,98	202,26	1562,23	105,772	
День 18								
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	1,224	254
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,84	21,29	49,10	446,56	1,685	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,10	10,10	46	2	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,39	5,13	4,41	69,3	4,59	66
ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,80	2,30	11,94	76,3	21	137
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	70	10,29	1,47	5,32	75,6	0,21	353
ОБЕД	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	120	2,46	5,04	11,88	102,6	10,08	196
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		688	21,21	14,92	75,79	523,87	40,92	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	60	3,90	8,00	30,70	210	0	668
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9,41	12,75	38,30	305	1,33	
УЖИН	Пудинг овощной	180	8,68	9,43	23,09	212,78	37,926	242
УЖИН	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,32	3,19	3,89	49,6	0,245	445
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	13,30	12,82	68,28	443,13	38,171	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1908	59,26	61,88	241,57	1764,56	84,106	
День 19								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	6,28	8,74	41,13	266,89	5,842	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,10	15,20	68	4	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	113
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	18,66	3,54	16,34	172,46	20,16	156
ОБЕД	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	0,24	375
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,65	0,07	15,82	66,51	7,2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		643	36,04	15,59	90,69	650,44	29,6	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие (банан)	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		319	8,34	6,79	42,70	266,99	12,73	
УЖИН	Вареники ленивые	180	25,45	19,37	24,61	374,58	0,342	331
УЖИН	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	490
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	30,91	23,53	79,35	651,99	130,792	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1922	81,87	54,75	269,07	1904,31	182,964	
День 20								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,91	8,14	40,07	253,08	0	252
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,105	106
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	14,20	15,63	71,39	462,13	1,405	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ЗАВТРАК 2	Салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	2,565	51
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,98	2,58	18,98	108,05	6,565	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	3,12	1,58	11,70	74,78	22,1	148
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	100	1,98	2,65	12,28	81,68	12,69	435
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	13,57	57,4	7,02	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		623	22,86	17,44	75,89	556,33	41,81	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	10,02	4,68	39,16	237,59	0,12	560

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	15,53	9,43	46,76	332,59	1,45	
УЖИН	Рулет пли запеканка картофельная с овощами	180	5,58	10,80	21,06	203,4	8,82	216
УЖИН	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	2,9	504
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	8,51	16,32	45,29	362	11,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1898	62,08	61,40	258,31	1821,1	62,985	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		38721	1321,22	1240,67	5250,18	37252,57	2153,535	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1936,05	66,06	62,03	262,51	1862,6285	107,67675	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,19	29,97	56,37	37252,57	23,12	