



Утверждаю
директор МБОУ ВОК

Артём О.В. Артемова

Примерное двадцатидневное меню (план-меню) на осенне-зимний период для организации питания детей с 1,5 до 3-х 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 1,5-3 лет*

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	150	4,15	6,46	24,30	172,05	1,155	274
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,17	2,99	14,31	95,27	0,54	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	21	0,34	0,77	2,12	16,82	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		351	7,66	10,22	40,73	284,14	1,695	
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 моркови с зеленым горошком	30	2,98	1,96	7,55	58,39	0,84	27
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,44	2,18	9,05	61,62	6,9	151
ОБЕД	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	70	8,60	5,39	5,57	105,23	0,126	397
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	80	2,86	1,53	18,99	102,98	0	297
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	10,42	42,53	3	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		538	20,03	11,80	74,11	483,87	10,866	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	0	607
ПОЛДНИК	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,31	4,81	31,26	192	11,05	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387	0,3	325
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,365	449
УЖИН	Чай с сахаром (1-й вариант)	180	0,18	0,00	9,02	35,84	0,09	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	23,70	23,04	58,41	535,09	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1659	57,20	49,97	214,61	1541,1	26,366	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	1,065	261
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	16,18	106,15	0,54	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	23	3,29	5,32	4,86	80,83	0,067	97

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	11,44	17,16	47,86	390,38	1,672	
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	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	112
ОБЕД	Свекольник	150	1,32	1,23	10,14	56,82	9,99	136
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	50	7,50	5,36	4,64	94,29	0,43	417
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	4,18	19,78	134,96	0	243
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	78,17	296,97	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	17,82	11,45	136,40	703,36	17,92	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Творожники песочные	50	5,66	5,55	21,98	158,82	0,09	596
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	10,01	9,30	27,98	233,82	1,14	
УЖИН	Рагу из овощей	150	3,09	7,74	15,04	143,71	30,405	201
УЖИН	Рыба (филе) отварная	50	8,90	0,35	0,20	39,5	0,3	338
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,14	0,00	9,20	37,12	2,556	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	13,65	8,25	34,28	267,33	33,261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1571	53,22	46,26	261,72	1662,89	57,993	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	1,035	268
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,44	1,44	11,12	61,97	0,324	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0,60	2,10	10,20	62	0,05	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	6,69	9,14	44,47	285,52	1,409	
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	30	0,38	2,13	2,05	28,98	2,52	53
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	150	2,34	1,19	8,77	56,08	16,575	148
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,80	56,5	0,2	351
ОБЕД	Картофельное пюре	80	1,74	2,38	11,57	74,79	13,512	434
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,16	0,16	11,60	48,17	4,2	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	15,60	7,53	61,32	377,64	37,007	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	10,12	6,77	44,91	289,05	10,9	
УЖИН	Пудинг овощной	150	7,23	7,86	19,24	177,31	31,605	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	180	0,29	0,13	15,71	63,95	117	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,36	11,34	48,68	337,86	148,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1633	43,07	34,88	214,58	1358,07	202,166	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	1,155	272
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	21	0,34	0,77	2,12	16,82	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		351	8,59	10,25	38,03	259,22	2,325	
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	30	0,72	2,13	3,12	34,5	2,37	124
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	2,06	1,95	14,25	82,54	10,05	139
ОБЕД	Гуляш из говядины	100	18,48	8,01	3,16	158,78	1,17	373
ОБЕД	Макаронные отварные с овощами	80	2,36	1,71	14,78	85,48	1,4	300
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,15	12,12	51,9	20,25	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		568	28,01	14,57	69,96	526,32	35,24	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Биокефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,16	0	583
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,10	10,25	36,17	269,16	1,05	
УЖИН	Запеканка овощная	150	5,85	9,14	29,35	222,88	36,735	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	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	9,63	11,77	68,61	419,18	36,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1619	54,83	46,94	222,87	1519,88	77,515	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,25	1,02	264
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	16,18	106,15	0,54	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	23	3,29	5,32	4,86	80,83	0,067	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	13,18	18,25	48,88	411,23	1,627	
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	30	0,48	3,03	0,90	32,7	5,67	17
ОБЕД	Уха рыбацкая	150	3,69	14,70	6,40	54,45	6,855	157
ОБЕД	Кнели из говядины	50	8,20	6,50	2,80	106	0,1	384
ОБЕД	Картофель отварной в молоке	80	2,48	3,36	10,00	80	10,16	432
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,54	0,06	13,18	55,43	6	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	19,42	28,27	55,81	441,7	28,785	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	3,91	4,00	28,25	165	0	582
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,26	7,75	34,25	240	1,05	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0,00	9,00	34,97	0,09	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	6,43	5,32	35,36	213,77	1,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1571	47,79	59,59	187,00	1361,7	36,832	

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	1,005	270
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,14	0,00	9,20	37,12	2,556	505
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	6,29	7,64	39,94	253,54	8,061	
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 моркови	30	0,34	1,52	2,72	26,14	1,32	19
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	3,72	1,24	13,59	79,02	8,925	149
ОБЕД	Курица в соусе с томатом	80	22,76	24,66	1,99	320,67	3,032	410
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	80	2,86	1,53	18,99	102,98	0	297
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	11,31	47,83	5,85	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	33,90	29,72	71,13	689,76	19,127	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	0	608
ПОЛДНИК	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,93	5,09	30,80	195,2	11,05	
УЖИН	Сырники из творога запеченные	150	25,55	14,39	28,94	344,59	0,705	327
УЖИН	Соус из кураги (2-й вариант)	50	0,26	0,01	8,05	32,85	0,2	478
УЖИН	Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	12,35	49,39	2,7	539
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	27,42	14,60	59,18	473,83	3,605	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	74,04	57,15	211,15	1658,33	43,843	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,08	5,15	21,21	147,02	0,465	266
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,17	2,99	14,31	95,27	0,54	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0,60	2,10	10,20	62	0,05	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	7,85	10,24	45,72	304,29	1,055	
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	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	113
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	150	1,88	1,85	7,82	56,04	11,085	167
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Картофель отварной	80	1,62	2,04	12,96	76,83	15,84	179
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	78,17	296,97	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	16,75	13,29	129,14	689,86	28,425	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,60	24,20	137	1	666
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	11,80	7,40	36,95	267,5	1,9	
УЖИН	Запеканка капустная	150	7,18	5,28	25,67	180	70,23	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	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,96	7,91	64,93	376,3	70,395	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	47,66	38,94	291,94	1705,95	105,775	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	1,065	261
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	16,18	106,15	0,54	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	23	3,29	5,32	4,86	80,83	0,067	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	11,44	17,16	47,86	390,38	1,672	
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 витаминный	30	0,34	1,54	3,19	28,08	6,39	5
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	1,61	7,14	46,94	11,175	133
ОБЕД	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	9,46	4,74	2,75	91,93	2,277	348
ОБЕД	Картофельное пюре	80	1,74	2,38	11,57	74,79	13,512	434

ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,16	0,16	11,60	48,17	4,2	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		558	16,72	11,05	58,78	403,03	37,554	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,41	6,09	32,75	199,16	0	598
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	7,76	9,84	38,75	274,16	1,05	
УЖИН	Тефтели из говядины паровые	50	6,90	6,35	4,35	102	1,25	394
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	4,05	6,52	14,04	132,04	21,78	203
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,23	0,00	9,22	37,98	2,61	504
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,70	13,03	37,45	319,02	25,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1611	49,12	51,18	192,94	1432,59	67,916	

День 9

ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,10	6,78	33,39	210,9	0	252
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,44	1,44	11,12	61,97	0,324	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	21	0,34	0,77	2,12	16,82	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		351	5,88	8,99	46,63	289,69	0,324	
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	30	0,45	3,03	2,55	39,3	1,65	57
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	1,62	5,35	40,83	18,075	147
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,83	11,33	258,41	5,175	374
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	10,42	42,53	3	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		538	23,41	21,22	52,18	494,19	27,9	

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка. к/м "Снежинка") (Напиток)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	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:		265	5,87	5,52	27,46	184,55	6,05	
УЖИН	Котлеты морковные	150	5,54	5,71	23,11	168,08	7,215	220
УЖИН	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	490
УЖИН	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	15,71	63,95	117	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	9,51	8,55	65,31	377,43	124,515	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1634	45,17	44,38	201,68	1391,86	160,789	

День 10

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	254
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,17	2,99	14,31	95,27	0,54	513
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	0	117
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	0,07	106
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	14,10	15,84	49,04	394,22	1,63	
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 моркови с изюмом	45	0,36	0,03	6,78	28,8	1,02	22
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,49	1,62	10,21	77,69	10,41	159
ОБЕД	Голубцы ленивые	50	4,25	4,15	2,00	62,5	6,2	377
ОБЕД	Картофель отварной	80	1,62	2,04	12,96	76,83	15,84	179
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	16,99	9,95	76,52	466,08	33,77	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139	0	569
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	11,30	8,20	35,95	269,5	0,9	
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)	180	0,09	0,00	9,00	34,97	0,09	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	11,91	20,16	28,54	342,98	9,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1608	54,60	54,25	205,25	1540,78	50,02	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,25	1,02	264
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (1-й вариант)	180	0,18	0,00	9,02	35,84	0,09	502
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7,32	11,67	40,22	294,26	5,61	
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	30	0,45	1,65	2,52	26,7	1,71	51
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	4,95	152
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Капуста тушеная	80	1,81	1,34	7,78	51,02	40,84	428
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	78,17	296,97	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	16,89	14,07	129,45	697,56	47,5	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	50	7,07	15,47	15,00	227,34	0,065	658
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	11,42	19,22	21,00	302,34	1,115	
УЖИН	Фрикадельки из кур	50	7,14	6,20	3,80	99,33	0,4	415
УЖИН	Рагу из овощей	150	3,09	7,74	15,04	143,71	30,405	201
УЖИН	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	21,06	86,4	1,62	520
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	11,84	14,21	49,74	376,44	32,425	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1578	47,97	59,27	250,51	1716,6	88,65	
День 12								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	1,155	272
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	16,18	106,15	0,54	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	23	3,29	5,32	4,86	80,83	0,067	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	12,01	15,66	42,64	358,28	1,762	
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 капусты белокочанной	30	0,76	1,55	3,11	29,68	17,325	1
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	3,15	2,88	14,58	97,26	12,465	165
ОБЕД	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6	0,56	369
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	80	1,60	3,30	17,60	66,14	12,16	439
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,54	0,06	13,18	55,43	6	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	22,24	22,33	72,76	543,23	48,51	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	0	608
ПОЛДНИК	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	7,03	5,19	42,00	244,2	11,05	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	150	20,80	20,51	28,20	387	0,3	324
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,365	449
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,14	0,00	9,20	37,12	2,556	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	23,76	23,85	55,10	536,37	3,221	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	65,54	67,13	222,60	1728,08	66,543	
День 13								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	1,035	268
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,17	2,99	14,31	95,27	0,54	513

ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0,60	2,10	10,20	62	0,05	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,42	10,69	47,66	318,82	1,625	
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	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	1,69	6,20	44,9	12	160
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,10	3,54	3,30	77,15	2,8	349
ОБЕД	Картофельное пюре	80	1,74	2,38	11,57	74,79	13,512	434
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,16	0,16	11,60	48,17	4,2	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	15,39	8,42	55,95	362,33	35,512	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Бантики с корицей	50	4,53	4,74	37,53	208,07	0,03	665
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,88	8,49	43,53	283,07	1,08	
УЖИН	Макаронник с мясом	150	23,35	26,15	23,15	421,06	0,645	299
УЖИН	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,00	4,34	58,05	0,35	448
УЖИН	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	15,71	63,95	117	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	26,33	30,44	53,04	590,06	117,995	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1598	59,32	58,14	215,38	1622,28	160,212	
День 14								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	1,005	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,44	1,44	11,12	61,97	0,324	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	21	0,34	0,77	2,12	16,82	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		351	7,33	7,82	40,62	261,04	1,329	
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	30	0,93	3,42	2,94	46,2	3,06	66
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	1,62	5,35	40,83	18,075	147
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,184	403
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	80	2,86	1,53	18,99	102,98	0	297
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		578	23,25	17,23	79,04	567,84	27,319	

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,34	29,42	155,84	0	589
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,60	6,09	35,42	230,84	1,05	
УЖИН	Шницель из капусты	150	6,89	4,20	22,58	154,96	81	223
УЖИН	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
УЖИН	Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	12,35	49,39	2,7	539
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	9,27	9,72	46,46	309	83,735	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1629	48,95	40,96	211,64	1414,72	115,433	

День 15

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	0,69	171
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	23	3,29	5,32	4,86	80,83	0,067	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	10,44	11,70	33,40	261,43	1,927	
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 редьки и моркови	30	0,48	1,53	1,71	22,5	4,11	50
ОБЕД	Свекольник	150	1,32	1,23	10,14	56,82	9,99	136
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	120	16,07	9,86	17,48	222,71	19,8	382
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	10,42	42,53	3	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		538	22,38	14,60	64,51	479,16	37,152	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие(мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	9,42	6,47	31,41	231,05	38,9	
УЖИН	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	18,07	431
УЖИН	Сельдь с луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	2,17	359
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0,00	9,00	34,97	0,09	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,80	20,74	38,01	379,77	20,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1656	53,54	53,61	177,43	1397,41	100,309	

День 16

ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	1,065	261
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,17	2,99	14,31	95,27	0,54	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0,60	2,10	10,20	62	0,05	102

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,57	13,64	51,33	360,67	1,655	
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	30	0,38	2,13	2,05	28,98	2,52	53
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	150	3,30	1,88	11,54	77,43	6,975	150
ОБЕД	Бифштекс рубленый паровой	50	10,20	6,35	1,05	102	0	376
ОБЕД	Капуста тушеная	80	1,81	1,34	7,78	51,02	40,84	428
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	78,17	296,97	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	19,80	12,32	123,12	669,52	50,335	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка (Напиток к/м"Снежинка")	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	0	607
ПОЛДНИК	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,31	4,81	31,26	192	11,05	
УЖИН	Суфле рыбное	50	8,00	2,40	1,30	59	0,2	341
УЖИН	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168	19,2	180
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,14	0,00	9,20	37,12	2,556	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	14,31	8,86	43,44	311,12	21,956	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638	48,49	39,73	259,25	1579,31	86,996	
День 17								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	1,155	272
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	16,18	106,15	0,54	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	21	0,34	0,77	2,12	16,82	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		351	9,06	11,11	39,90	294,27	1,695	
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	30	0,21	3,03	0,60	30,6	1,5	36
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	1,61	7,14	46,94	11,175	133
ОБЕД	Суфле из кур	65	9,44	11,52	2,34	150,8	0,436	413
ОБЕД	Картофельное пюре	80	1,74	2,38	11,57	74,79	13,512	434
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,15	12,12	51,9	20,25	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		533	16,77	19,31	56,30	468,15	46,873	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535

ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	50	3,69	4,34	19,91	133,39	11,98	562
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,04	8,09	25,91	208,39	13,03	
УЖИН	Рыба (филе) отварная	50	8,90	0,35	0,20	39,5	0,3	338
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	4,05	6,52	14,04	132,04	21,78	203
УЖИН	Чай с сахаром (1-й вариант)	180	0,18	0,00	9,02	35,84	0,09	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	14,65	7,03	33,10	254,38	22,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1584	48,82	45,64	170,41	1293,19	87,768	
День 18								
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	254
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,44	1,44	11,12	61,97	0,324	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	23	3,29	5,32	4,86	80,83	0,067	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	11,60	16,42	40,43	355,05	1,411	
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	30	0,93	3,42	2,94	46,2	3,06	66
ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,35	1,72	8,95	57,23	15,75	137
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	50	7,35	1,05	3,80	54	0,15	353
ОБЕД	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	100	2,05	4,20	9,90	85,5	8,4	196
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,16	0,16	11,60	48,17	4,2	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		538	15,87	11,17	59,72	404,22	31,56	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	3,25	6,66	25,58	175	0	668
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	7,60	10,41	31,58	250	1,05	
УЖИН	Пудинг овощной	150	7,23	7,86	19,24	177,31	31,605	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	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	11,33	11,21	59,07	383,71	31,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	46,90	49,31	200,90	1438,98	67,871	
День 19								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	1,035	268
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0,00	9,00	34,97	0,09	503
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	5,34	7,63	35,51	230,69	5,625	
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	Закуска свекольная с орехами	30	1,02	2,25	2,55	34,5	1,89	125
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	13,99	2,65	12,26	129,35	15,12	156
ОБЕД	Плов из отварной говядины	120	9,07	8,93	23,62	211,2	0,192	375
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,54	0,06	13,18	55,43	6	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		508	28,65	14,51	74,14	543,6	23,202	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	6,97	5,72	38,16	233,55	11,05	
УЖИН	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	0,285	331
УЖИН	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	490
УЖИН	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	15,71	63,95	117	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	25,18	18,98	62,71	521,5	117,585	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1613	66,44	46,94	225,72	1597,34	161,462	
День 20								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,10	6,78	33,39	210,9	0	252
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	0	117
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	0,07	106
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	11,04	12,40	57,98	368,7	1,24	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ЗАВТРАК 2	Салат витаминный	30	0,34	1,54	3,19	28,08	6,39	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	0,64	1,64	18,39	96,08	10,39	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	150	2,34	1,19	8,77	56,08	16,575	148
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	80	1,58	2,12	9,82	65,34	10,152	435
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,15	11,31	47,83	5,85	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	17,04	12,83	59,58	425,37	32,577	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	8,35	3,90	32,63	197,99	0,1	560

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	12,70	7,65	38,63	272,99	1,15	
УЖИН	Рулет пли запеканка картофельная с овощами	150	4,65	9,00	17,55	169,5	7,35	216
УЖИН	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,23	0,00	9,22	37,98	2,61	504
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	7,17	14,48	38,30	312,13	9,995	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1578	48,59	49,00	212,88	1475,27	55,352	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		32308	1061,41	992,48	4337,87	30381,19	1848,886	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1615,4	53,07	49,62	216,89	1519,0595	92,4443	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			13,97	29,40	57,11	30381,19	24,34	