



" 1 40 " "

1

31

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95	51
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	15,06	22,11	64,52	518,55	
Второй завтрак	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85	21
Итого за второй завтрак		95	0,86	0,19	7,7	40,85	
Обед	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	2
	Суп картофельный с бобовыми(фасолевый), мясом говядины	150	2,94	3,21	12,09	88,95	33
	Котлета мясная	50	8,9	8,75	7,15	143	94

	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26	68
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		525	18,855	15,91	70,485	501,26	
Уплотненный полдник	Коржик сметанный	60	3,3	6,12	23,64	155,7	115
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	132
Итого за уплотненный полдник		210	3,375	6,12	34,89	200,7	
Итого за первый день:		1180	38,15	44,33	177,595	1261,36	
День 2							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,1	26,85	212,7	59
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	19
Итого за завтрак		350	11,34	17,695	58,535	440,75	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	21
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	180	1,26	3,59	5,6	59,76	30
	Рыба, запеченная в омлете	180	28,62	14,04	6,53	264,6	80/1
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		585	32,855	18,13	40,415	455,61	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью ("Весенний")	40	1,24	2,76	8,76	64,8	15/A
	Печенье сахарное	40	3	3,92	29,76	166,8	115/3
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	47	19
Итого за уплотненный полдник		250	5,835	6,84	59,61	323,6	
Итого за второй день:		1280	50,41	43,045	167,87	1264,61	
День 3							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17

	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	130	4,654	6,11	18,72	148,46	58
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	13,764	19,845	62,05	483,06	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный "Снежок"	100	2,9	2,5	4	50	143
Итого за второй завтрак		100	2,9	2,5	4	50	
Обед:	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	0,75	4,2	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	150	1,425	3,04	9,84	72,45	25
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	110	10,45	16,83	12,54	243,1	95
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		475	14,65	20,32	49,895	441,4	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	70	11,2	11,76	11,15	198,33	71
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	139
Итого за уплотненный полдник		220	12,25	11,76	32,9	289,83	
Итого за третий день:		1145	43,564	54,43	148,845	1264,29	
День 4							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	140	4,34	5,22	21,56	150,78	57
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	10,59	15,895	58,065	402,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед	Салат из редиса с огурцами	40	0,96	2,96	1	34,4	6
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	150	0,96	3,05	10,23	72,15	26
	Жаркое по-домашнему	110	13	11,6	8,3	189,5	87
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		485	17,455	18,03	46,295	417,7	

Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	75	11,8	10,9	15,05	205,5	72
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,4	1,65	38,65	175	115/2
Итого за уплотненный полдник		275	13,275	12,55	64,95	425,5	
Итого за четвертый день:		1210	41,82	46,575	169,41	1291,53	
День 5							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,46	24,3	172,05	60
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		360	10,71	17,585	67,63	472,35	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Суп с гречневой крупой, куриным мясом	180	1,152	3,66	12,276	86,58	26
	Котлета куриная припущенная	60	9	6,43	5,568	113,15	110
	Рагу из овощей с кабачками	150	2,775	8,025	12,6	133,50	146
	Компот из плодов сушеных	180	0,324	0,00	21,71	87,48	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		645	16,001	18,615	65,364	491,21	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	6,00	2,825	37,00	196,68	112
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	131,133
Итого за уплотненный полдник		280	6,09	2,83	50,68	251,58	
Итого за пятый день:		1385	33,30	39,13	183,77	1261,14	
День 6							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Каша пшенная молочная жидкая	130	5,07	6,15	23,27	184,34	59
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	13,88	19,435	59,775	470,19	

Второй завтрак:	Апельсин	95	0,855	0,19	7,695	40,85	21
Итого за второй завтрак		95	0,855	0,19	7,695	40,85	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,4	4
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	150	0,96	3,05	10,23	72,15	26
	Печень говяжья по-строгановски	50	8,18	6,27	1,95	96,82	101
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,495	21,3	106,26	68
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		535	16,465	14,275	64,085	451,28	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с повидлом	60	3,6	3,192	36,6	190,01	113
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Зефир	25	0,2	0,025	19,95	81,5	
Итого за уплотненный полдник		235	3,875	3,217	67,8	316,51	
Итого за шестой день:		1215	35,075	37,117	199,355	1278,83	
День 7							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,1	161,55	57
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	19
Итого за завтрак		350	10,44	16,645	61,61	438,35	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	14
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	150	1,05	2,99	4,67	49,8	30
	Биточки рыбные	60	8,34	1,26	5,76	67,8	79
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	43
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		545	14,835	13,55	52,585	392,85	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,5	40

	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	19
	Пряник печатный сырцовый глазированный	50	2,95	2,35	37,5	183,00	115/1
Итого за уплотненный полдник		370	8,82	6,455	72,825	384,50	
Итого за седьмой день:		1365	34,595	36,75	187,12	1261,70	
День 8							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,6	5,6	21,06	149,11	60
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		340	9,85	16,275	57,565	400,66	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	5
	Рассольник ленинградский с мясом говядины, сметаной	150	1,23	3,15	9,75	72,75	29
	Суфле из отварной говядины	110	24,20	20,9	2,09	293,7	83/1
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	20
Итого за обед		470	27,965	27,44	39,665	519	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	70/20	12,45	11,87	25,15	257,4	72,123/1
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
Итого за уплотненный полдник		150	12,525	11,87	36,4	302,40	
Итого за восьмой день:		1060	50,84	55,69	133,73	1268,06	
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Омлет натуральный	110	9,48	14,72	2,54	179,4	70
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,316	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	16,21	25,8	41,436	442,8	
Второй завтрак:	Груша	95	0,38	0,285	9,79	44,65	21
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,285	9,79	44,65	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18

	Суп картофельный с мясом говядины	150	1,32	1,77	8,85	56,55	148
	Плов из отварной говядины	120	9,07	8,93	23,62	211,2	88
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		495	13,365	11,2	60,755	399	
Уплотненный полдник	Булочка "Ромашка "	70	5,474	5,124	34,58	206,43	116
	Чай с лимоном	150	0,075	0,00	11,4	45,75	131,133
	Мармелад желеино-фруктовый	40	0,04	0,00	32,4	130,4	
Итого за уплотненный полдник		260	5,589	5,12	78,38	382,58	
Итого за девятый день:		1200	35,544	42,41	190,361	1269,03	
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	58
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		360	11,92	18,18	64,93	471,6	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,32	0,04	1	5,6	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	180	1,71	3,66	11,81	86,94	25
	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	79
	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135,00	147
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		615	15,905	13,405	58,085	416,99	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	120	6,87	6,72	30,15	208,80	75
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1,26	0,00	26,1	109,8	139
Итого за уплотненный полдник		300	8,13	6,72	56,25	318,60	
Итого за десятый день:		1375	36,455	38,41	179,365	1253,19	
День 11							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17

	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		585	14,975	10,588	52,209	365,21	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	110	17,6	18,48	17,512	311,619	71
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	139
Итого за уплотненный полдник		260	18,65	18,48	39,262	403,119	
Итого за двенадцатый день:		1295	45,835	46,463	153,136	1264,399	
День 13							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	130	2,22	6,11	18,72	148,46	58
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	11,33	19,845	62,05	483,06	
Второй завтрак:	Банан	95	1,425	0,475	19,95	91,20	21
Итого за второй завтрак		95	1,425	0,475	19,95	91,20	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	150	1,425	3,045	9,84	72,45	25
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	110	10,45	16,83	12,54	243,1	95
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		485	14,85	20,375	50,665	446,8	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с кукурузой и морковью("Весенний")	40	1,24	2,76	8,76	64,8	15/A
	Вафли с фруктовой начинкой	25	0,7	0,825	19,325	87,5	115/2
	Чай с лимоном	150	0,075	0,00	11,4	45,75	131,133
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,8	47	19
Итого за уплотненный полдник		235	3,535	3,745	49,285	245,05	
Итого за тринадцатый день:		1165	31,14	44,44	181,95	1266,11	
День 14							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	140	4,34	5,222	21,56	150,78	57

	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	10,59	15,897	58,065	402,33	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46,00	
Обед:	Салат из редиса с огурцами	40	0,96	2,96	2,44	34,4	6
	Суп полевой с мясом говядины	150	1,275	3,06	8,73	67,50	37
	Жаркое по-домашнему	110	13	11,6	8,3	189,5	87
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		485	17,77	18,04	46,235	413,05	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	70	11,01	10,17	14,05	191,8	72
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Мармелад желеино-фруктовый	50	0,05	0,00	40,5	163	
Итого за уплотненный полдник		270	11,135	10,17	65,8	399,8	
Итого за четырнадцатый день:		1205	39,995	44,207	170,2	1261,18	
День 15							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,88	6,03	22,68	160,58	60
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	10,43	17,155	66,01	460,88	
Второй завтрак:	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	21
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Суп с гречневой крупой, мясом говядины	180	1,152	3,654	12,276	86,58	26
	Рагу из говядины	150	15,6	15,0375	19,15	231,46	147,81
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	20
Итого за обед		590	20,102	19,2515	64,396	470,14	
Уплотненный полдник	Булочка "Рожок "	80	6,256	5,856	39,52	235,92	116
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	131,133

Итого за уплотненный полдник		260	6,346	5,856	53,2	290,82	
Итого за пятнадцатый день:		1295	37,258	42,6425	192,916	1266,49	
День 16							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,655	5,555	18,7	151,25	67
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,6	94	19
Итого за завтрак		310	12,145	16,15	50,305	379,3	
Второй завтрак:	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85	21
Итого за второй завтрак		95	0,86	0,19	7,7	40,85	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	4
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	150	0,96	3,05	10,23	72,15	26
	Гуляш из говядины	50	8,58	9,17	1,75	123,75	85
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	46
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	20
Итого за обед		520	18,495	21,36	67,145	535,22	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с повидлом	50	3	2,66	30,5	158,34	113
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Пастила	40	0,2	0,00	31,04	124,8	
Итого за уплотненный полдник		240	3,275	2,66	72,79	328,14	
Итого за шестнадцатый день:		1165	34,775	40,36	197,94	1283,51	
День 17							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,1	161,55	57
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,6	94	19
Итого за завтрак		350	10,44	16,64	61,53	438,35	
Второй завтрак:	Банан	95	1,425	0,475	19,95	91,2	21
Итого за второй завтрак		95	1,425	0,475	19,95	91,20	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	14

	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	150	1,05	2,985	4,665	49,8	30
	Биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	79
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	43
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		535	13,445	13,335	51,62	381,55	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,5	40
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,8	47,00	
	Пряник глазированный без начинки	40	2,36	1,88	30	146,40	115/1
Итого за уплотненный полдник		360	8,23	5,985	65,285	347,9	
Итого за семнадцатый день:		1340	33,54	36,435	198,385	1259,00	
День 18							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,601	5,603	21,06	149,11	60
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,05	105,75	19
Итого за завтрак		335	9,471	16,238	55,115	388,91	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток "Ацидолакт"	100	2,9	2,5	4	50	143
Итого за второй завтрак		100	2,9	2,5	4	50,00	
Обед:	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	5
	Рассольник ленинградский с мясом говядины, сметаной	150	1,23	3,15	9,75	72,75	29
	Суфле из отварной говядины	110	24,20	20,9	2,09	293,7	83/1
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	20
Итого за обед		470	27,965	27,44	39,665	519	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	70/20	12,45	11,87	25,15	257,4	72,123/1
	Чай с сахаром	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
Итого за уплотненный полдник		240	12,525	11,87	36,4	302,4	
Итого за восемнадцатый день:		1145	52,861	58,048	135,18	1260,31	

День 19							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	58
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		360	11,92	18,175	64,93	471,6	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46,00	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,32	0,04	1	5,6	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	150	1,425	3,045	9,84	72,45	25
	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	79
	Рагу из овощей	120	2,4	6,42	10,2	108,00	147
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		555	15,02	11,19	53,565	375,5	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,00	75
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	0,06	0,00	26,1	109,8	139
Итого за уплотненный полдник		240	8,66	8,4	63,8	370,8	
Итого за девятнадцатый день:		1255	36,1	37,86	182,395	1263,90	
День 20							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	70
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	19
Итого за завтрак		350	17,43	26,665	38,815	448,93	
Второй завтрак:	Груша	95	0,38	0,285	9,785	44,65	21
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,285	9,785	44,65	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Суп картофельный с мясом говядины	150	1,32	1,77	8,85	56,55	148
	Плов из отварной говядины	110	8,316	8,184	21,648	193,6	88
	Компот из плодов сушеных	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142

	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Итого за обед		485	12,611	10,45	58,783	381,4	
Уплотненный полдник	Булочка "Ромашка"	70	5,474	5,124	34,58	206,43	116
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	144
	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,84	0,99	23,19	105	115/2
Итого за уплотненный полдник		250	10,664	9,864	64,97	390,93	
Итого за двадцатый день:		1180	41,085	47,27	172,353	1265,91	
Среднее значение за период:		1231	39,8367	44,468	173,688	1266,59	