



40" ")
 "01" _____ 2022 .

" 1 40 " "

: 3 7

:10,5-12

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	150	6,87	9,66	24,45	212,25	51
	Какао с молоком	180	3,24	2,98	22,5	129,6	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		410	17,28	23,976	76,43	591,95	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,91	0,2	8,11	43	21
Итого за второй завтрак		100	0,91	0,2	8,11	43	
Обед	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	2
	Суп картофельный с бобовыми(фасолевый), мясом говядины	200	3,92	4,28	16,12	118,6	33

	Котлета мясная	80	14,24	14	11,44	228,8	94
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	68
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		710	27,93	24,61	96,69	721,2	
Уплотненный полдник	Коржик сметанный	80	4,4	8,16	31,52	207,6	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	132
Итого за уплотненный полдник		280	4,5	8,16	46,52	267,6	
Итого за первый день:		1500	50,62	56,946	227,75	1623,75	
День 2							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,47	35,8	283,6	59
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,89	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		470	15,61	20,9	81,17	578,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	21
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,99	6,22	66,4	30
	Рыба, запеченная в омлете	200	31,8	15,6	7,26	294	80/1
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		710	37,46	20,31	52,56	542,8	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью ("Весенний")	60	1,86	4,14	13,14	97,2	15/A
	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	115/3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15	60,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	19
Итого за уплотненный полдник		350	8,75	9,36	85,02	459,7	
Итого за второй день:		1630	62,22	50,97	228,55	1627,9	

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	200	7,16	9,4	28,8	228,4	58
	Какао с молоком	180	3,24	2,98	22,5	129,6	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		460	17,57	23,716	80,78	608,1	
Второй завтрак:	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	143
Итого за второй завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,25	7	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,05	13,12	96,6	25
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	130	12,35	19,89	14,82	287,3	95
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		630	18,25	24,59	65,99	558,9	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	90	14,4	15,12	14,337	255	71
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1,26	0,00	26,1	109,8	139
Итого за уплотненный полдник		270	15,66	15,12	40,437	364,8	
Итого за третий день:		1540	56,7	67,93	194,407	1621,8	
День 4							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,1	161,55	57
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,89	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		420	12,46	17,02	68,47	456,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	0,18	82,8	130
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,18	0,18	82,8	
Обед	Салат из редиса с огурцами	60	1,44	4,44	1,5	51,6	6

	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	200	1,28	4,07	13,64	96,20	26
	Жаркое по-домашнему	150	17,72	15,82	11,32	258,4	87
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		660	24,04	24,93	63,26	574,2	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	15,73	14,53	20,07	274	72
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15	60,00	131,132
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,4	1,65	38,65	175	115/2
Итого за уплотненный полдник		350	17,23	16,18	73,72	509	
Итого за четвертый день:		1610	54,63	58,31	205,63	1622,35	
День 5							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,61	32,4	229,4	60
	Какао с молоком	200	3,6	3,31	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		470	13,76	20,65	86,88	589,2	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	130
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	0,2	92	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп с гречневой крупой, куриным мясом	200	1,28	4,07	13,64	96,2	26
	Котлета куриная припущенная	80	12	8,57	7,43	150,87	110
	Рагу из овощей с кабачками	200	3,7	10,7	16,8	178,00	146
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	20
Итого за обед		800	21,9	24,18	80,29	624,87	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	130	7,80	3,673	48,10	255,69	112
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	131,133
Итого за уплотненный полдник		330	7,90	3,67	63,30	316,69	
Итого за пятый день:		1800	44,56	48,70	230,67	1622,76	

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	140	5,46	6,627	25,06	198,52	59
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		400	15,51	20,397	68,85	519,72	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	21
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат из белокочанный капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	4
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	200	1,28	4,07	13,64	96,20	26
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,452	8,778	2,73	135,55	101
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,17	125,58	68
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		700	22,032	19,083	83,14	593,33	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с повидлом	80	4,8	4,256	48,8	253,35	113
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15	60,00	131,132
	Зефир	50	0,4	0,005	39,9	163	
Итого за уплотненный полдник		330	5,3	4,261	103,7	476,35	
Итого за шестой день:		1530	43,742	43,941	263,79	1632,4	
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	180	3,24	2,97	22,5	129,6	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		400	12,5	17,3	75,08	506,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	0,18	82,8	130
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,18	0,18	82,8	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	14

	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,99	6,227	66,4	30
	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	79
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	43
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		710	18,36	17,84	69,017	511,7	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	40
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	19
	Пряник печатный сырцовый глазированный	75	4,425	3,525	56,25	274,50	115/1
Итого за уплотненный полдник		485	12,495	9,025	103,49	545,00	
Итого за седьмой день:		1775	44,255	44,345	247,767	1646,45	
День 8							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,05	60
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		400	11,64	17,62	68,09	458,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	0,18	82,8	130
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,18	0,18	82,8	
Обед:	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	5
	Рассольник ленинградский с мясом говядины, сметаной	200	1,64	4,2	13,00	97,00	29
	Суфле из отварной говядины	130	28,60	24,7	2,47	347,1	83/1
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		640	34,5	35,56	57,73	691,3	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	100/20	16,596	15,828	33,528	343,2	72,123/1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15	60,00	131,132

Итого за уплотненный полдник		200	16,696	15,83	48,528	403,20	
Итого за восьмой день:		1420	63,736	69,19	174,528	1636,25	
День 9							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212,02	70
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	19,088	94,8	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		400	19,01	28,83	51,568	522,62	
Второй завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,305	47	21
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,305	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп картофельный с мясом говядины	200	1,76	2,36	11,8	75,4	148
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,158	29,527	264	88
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		660	17,36	14,238	80,407	521,8	
Уплотненный полдник	Булочка "Ромашка "	100	7,82	7,32	49,4	294,9	116
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	131,133
	Мармелад желеино-фруктовый	55	0,055	0,00	44,55	179,3	
Итого за уплотненный полдник		355	7,975	7,32	109,15	535,20	
Итого за девятый день:		1515	44,745	50,69	251,43	1626,62	
День 10							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	58
	Какао с молоком	200	3,6	3,307	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,32	0,56	34,3	164,5	19
Итого за завтрак		480	16,13	21,517	88,18	611,7	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	130
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	0,2	92	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,5	8,4	18

	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,07	13,12	96,6	25
	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	79
	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	160,80	147
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	20
Итого за обед		780	21,36	16,16	77,74	541,6	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8,588	8,4	37,688	261,00	75
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,4	0,00	29	122	139
Итого за уплотненный полдник		350	9,988	8,40	66,688	383,00	
Итого за десятый день:		1810	48,478	46,28	232,808	1628,30	
День 11							
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	130	11,2	17,4	3	212,02	70
	Какао с молоком	200	3,6	3,31	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		410	21,97	32,05	57,48	606,12	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	21
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед:	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый), мясом говядины	200	1,84	3,4	12,11	86,4	32
	Котлета мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	94
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,591	25,173	125,58	68
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		710	23,46	22,901	90,453	662,98	
Уплотненный полдник	Коржик сметанный	80	4,4	8,16	31,52	207,6	115
	Чай с сахаром	200	5,8	5	9,6	106	144

Итого за уплотненный полдник		280	10,2	13,16	41,12	313,6	
Итого за одиннадцатый день:		1500	56,53	68,311	197,153	1625,7	
День 12							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,457	35,8	283,6	59
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		470	15,61	20,887	81,18	578,4	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,133	0,133	61,33	130
Итого за второй завтрак		200	1	0,133	0,133	61,33	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,5	8,4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,987	6,227	66,4	30
	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	79
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	43
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		740	19,75	12,927	68,557	471,2	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	140	22,4	23,52	22,288	396,606	71
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,4	0,00	29	122	139
Итого за уплотненный полдник		340	23,8	23,52	51,288	518,606	
Итого за двенадцатый день:		1750	60,16	57,467	201,158	1629,536	
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	150	2,561	7,05	21,6	171,3	58
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		430	13,331	21,69	76,08	565,4	

Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	96,00	21
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96,00	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,06	13,12	96,6	25
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	130	12,35	19,89	14,82	287,3	95
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		640	18,51	24,67	67,02	566,3	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с кукурузой и морковью("Весенний")	60	1,86	4,14	13,14	97,2	15/A
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,4	1,65	38,65	175	115/2
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	131,133
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	19
Итого за уплотненный полдник		340	5,64	6,03	81,69	403,7	
Итого за тринадцатый день:		1510	38,981	52,89	245,79	1631,4	
День 14							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	57
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		470	14,01	18,89	76,18	510,2	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	0,18	82,8	130
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,18	0,18	82,80	
Обед:	Салат из редиса с огурцами	60	1,44	4,44	3,66	51,6	6
	Суп полевой с мясом говядины	200	1,7	4,08	11,64	90,00	37
	Жаркое по-домашнему	130	15,36	13,71	9,81	223,95	87
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		640	22,1	22,83	61,91	533,55	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	15,729	14,529	20,071	274	72

	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15	60,00	131,132
	Мармелад желеино-фруктовый	50	0,05	0,00	40,5	163	
Итого за уплотненный полдник		350	15,879	14,529	75,571	497	
Итого за четырнадцатый день:		1640	52,889	56,429	213,841	1623,55	
День 15							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,543	8,614	32,4	229,4	60
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,32	0,56	34,3	164,5	19
Итого за завтрак		480	14,513	20,724	91,78	612,7	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	21
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,00	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп с гречневой крупой, мясом говядины	200	1,28	4,06	13,64	96,2	26
	Рагу из говядины	200	20,8	20,05	25,53	308,61	147,81
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,63	0,66	18,37	95,7	20
Итого за обед		715	26,67	24,89	79,92	595,91	
Уплотненный полдник	Булочка "Рожок "	100	7,82	7,32	49,4	294,9	116
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	18,24	73,2	131,133
Итого за уплотненный полдник		300	7,94	7,32	67,64	368,1	
Итого за пятнадцатый день:		1595	49,523	53,334	249,14	1623,71	
День 16							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,865	6,565	22,1	178,75	67
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		380	15,355	17,725	65,89	465,65	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,905	0,2	8,105	43	21

Итого за второй завтрак		100	0,905	0,2	8,105	43,00	
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	4
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	200	1,28	4,07	13,64	96,20	26
	Гуляш из говядины	70	12,012	12,838	2,45	173,25	85
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,795	32,134	219,31	46
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		680	25,072	29,35	87,814	716,66	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	4,2	3,724	42,7	221,678	113
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
	Пастила	40	0,2	0,00	31,04	124,8	
Итого за уплотненный полдник		290	4,49	3,724	87,24	400,478	
Итого за шестнадцатый день:		1450	45,822	50,999	249,049	1625,79	
День 17							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	57
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		470	14,41	19,49	85,28	575,2	
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	96	21
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96,00	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	14
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,98	6,22	66,4	30
	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	79
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,482	43
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		690	18,33	17,83	67	503,482	

Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	40
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,7	70,50	
	Пряник глазированный без начинки	50	2,95	2,35	37,5	183,00	115/1
Итого за уплотненный полдник		460	11,02	7,85	84,68	453,5	
Итого за семнадцатый день:		1720	45,26	45,67	257,96	1628,18	
День 18							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	60
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		450	13,03	19,78	76,19	516,3	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток "Ацидолакт"	180	5,22	4,5	7,2	90	143
Итого за второй завтрак		180	5,22	4,5	7,2	90,00	
Обед:	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	5
	Рассольник ленинградский с мясом говядины, сметаной	200	1,64	4,2	13,00	97,00	29
	Суфле из отварной говядины	130	28,60	24,7	2,47	347,1	83/1
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	20
Итого за обед		620	34,47	35,56	55,72	683,2	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	80/20	13,83	13,189	27,944	286	72,123/1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
Итого за уплотненный полдник		240	13,92	13,189	41,444	340	
Итого за восемнадцатый день:		1490	66,64	73,029	180,554	1629,50	
День 19							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	58
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	65	4,94	0,52	31,85	152,75	19

Итого за завтрак		475	15,75	21,47	85,73	599,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	130
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	0,2	92,00	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,64	0,08	2	11,2	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,06	13,12	96,6	25
	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	79
	Рагу из овощей	170	3,4	9,095	13,338	153,00	147
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,63	0,66	18,37	95,7	20
Итого за обед		765	20,99	15,58	74,608	527,9	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	160	9,173	8,96	40,213	278,40	75
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,067	0,00	29	122	139
Итого за уплотненный полдник		240	9,24	8,96	69,213	400,4	
Итого за девятнадцатый день:		1680	46,98	46,21	229,751	1620,25	
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	130	11,206	17,394	3,003	212,004	70
	Кофейный напиток с молоком	200	2,667	2,25	13,25	65,833	138
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	29,4	141	19
Итого за завтрак		410	21,043	30,984	45,733	527,937	
Второй завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	21
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47,00	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп картофельный с мясом говядины	200	1,76	2,36	11,8	75,4	148
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	88
	Компот из плодов сушеных	200	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,63	0,66	18,37	95,7	20
Итого за обед		665	17,69	14,30	82,07	530,5	

Уплотненный полдник	Булочка "Ромашка "	80	6,256	5,856	39,52	235,92	116
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	144
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,4	1,65	38,65	175	115/2
Итого за уплотненный полдник		330	13,456	12,506	87,77	516,92	
Итого за двадцатый день:		1505	52,589	58,09	225,873	1622,36	
Среднее значение за период:		1598,5	51,453	54,9859	225,38	1627,43	