



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40 «Ладощки»

Пантюшева

(И.Н. Пантюшева)

Приказ № 35-Д от 03.03.2025г.

Меню основного (организованного) питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
на весенне - летний период

Возрастная категория: от 3 до 7 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	Каша гречневая молочная с маслом	170	5,23	7,80	18,75	166,8	31
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54,6	9
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	20,14	19,2	87,6	596,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	2,21	2,44	16,1	185,8	22
	Гуляш из мяса	70	19,72	17,89	4,79	168,2	50
	Отварные макароны	100	5,9	8,11	31,29	229,76	39
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		645	35,59	32,6	122,96	932,96	
Уплотненный	Кондитерские изделия	60	4,2	6,5	20,3	165,3	65
	Чай с сахаром	150	5,8	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	10	8,8	30,8	205,1	
Итого за первый день:		1325	66,23	60,7	241,46	1780,36	
День 2							
Завтрак 1	Каша пшенная на молоке с маслом	170	5,07	7,8	19,4	168,7	34
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		360	15,45	13,73	87,94	527,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	1,4	1	2,18	32,51	8
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Рыба,запеченная в омлете	100	16,34	5,46	3,21	127,5	48
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		565	26,05	11,48	77,55	524,57	

Уплотненный	Салат картофельный с зеленым горошком	110	3,2	6,90	21,9	162,00	3
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		320	18,98	11,53	82,25	440,8	
Итого за второй день:		1345	60,88	37,14	257,54	1539,77	
День 3							
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Каша геркулесовая молочная с маслом	170	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	16,5	23,47	85,93	627,03	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,9	0,4	8,1	43	13
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,4	8,1	43	
Обед:	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	2
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Тефтели из куриной грудки	70	8,85	6,64	4,53	118,11	54
	Сметанно-томатный соус	25	28,49	10,84	14,32	62,97	74
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		570	47,48	21,04	106,55	602,04	
Уплотненный	Творожная запеканка	70	12,24	8,33	8,93	164,8	42
	Чай с сахаром	170	9	2,30	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	21,24	10,63	19,43	204,6	
Итого за третий день:		1280	86,12	55,54	220,01	1476,67	
День 4							
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	170	4,39	7,46	20,11	166	30
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		360	14,77	13,39	88,65	524,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед	Огурец свежий порционный	50	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	18
	Жаркое по-домашнему	110	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	28,58	22,27	188,38	717,32	

Уплотненный	Сырники из творога запеченые	70	18,69	12,67	11,4	234,00	44
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за четвертый день:		1275	71,54	50,73	299,03	1561,82	
День 5							
Завтрак	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54,6	9
	Каша рисовая молочная с маслом	170	6,87	8,04	25,92	241	32
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	21,78	19,44	94,77	670,5	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	1,4	1	2,18	32,51	8
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	6,4	20,3	68,2	481,00	23
	Котлеты из куриной грудки	70	11,1	10,42	4,28	155,4	53
	Капуста тушеная	110	2,5	5,38	5,64	96,4	27
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		645	28,31	38,21	145,67	1062,07	
Уплотненный	Манник на кефире с повидлом	70	5,55	8,30	47,91	298,16	36
	Чай с лимоном	170	11	2,5	11,5	49,8	77
Итого за уплотненный полдник		240	16,55	10,8	59,41	347,96	
Итого за пятый день:		1355	67,04	68,85	309,65	2127,53	
	Итого за 5 дней	6580	351,81	272,96	1327,69	8486,15	
День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	170	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		360	15,37	14,17	85,52	521,03	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,9	0,4	8,1	43	13
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,4	8,1	43	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп крестьянский	200	2,1	2,76	14,82	93,16	25
	Печень по-строгановски	95	17,43	11,64	7,1	162,31	55
	Макароны отварные	100	5,9	8,11	31,29	229,76	39

	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		670	33,19	26,67	123,99	834,43	
Уплотненный	Булочка домашняя	70	4,2	6,5	20,3	165,3	65
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		220	13,2	8,8	30,8	205,1	
Итого за шестой день:		1350	62,66	50,04	248,41	1603,56	
День 7							
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная с маслом	170	5,43	6,76	24,24	175,87	35a
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		360	16,86	13,74	93,09	550,77	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,6	10,3	47	13
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,6	10,3	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Биточки рыбные	90	14,99	5,06	9,59	143,75	47
	Картофельное пюре	110	3,39	4,69	27,66	128,92	26
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		675	27,55	18,42	114,43	693,57	
Уплотненный	Вермишель молочная	170	4,95	6,75	27	140,28	40
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		380	20,73	11,38	87,35	419,08	
Итого за седьмой день:		1515	65,54	44,14	305,17	1710,42	
День 8							
	Каша манная молочная с маслом	170	4,39	7,46	20,11	166	30
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	14,85	21,64	88,75	614,5	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	2
	Рассольник ленинградский	200	1,89	2,52	15,49	93,28	19

	Куриное суфле	100	15,89	9,65	4,68	168,02	49
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	25,77	13,46	94,16	598,46	
Уплотненный	Сырники из творога запеченые	70	18,69	12,67	11,4	234,00	44
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за восьмой день:		1285	68,81	50,17	204,91	1532,76	
День 9							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная с маслом	170	5,23	7,80	18,75	166,8	31
	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	20,14	19,21	87,6	596,3	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	1,4	1	2,18	32,51	8
	Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	87,78	17
	Плов с птицей	110	9,45	5,85	26,88	195,15	52
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	21,5	11,5	104,61	612,2	
Уплотненный	Кондитеские изделия	70	4,2	6,50	20,3	165,30	65
	Чай с лимоном	170	11	2,5	11,5	49,8	77
Итого за уплотненный полдник		240	15,2	9	31,8	215,1	
Итого за девятый день:		1285	57,34	39,81	224,11	1469,6	
День 10							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	170	6,87	8,04	25,92	241	32
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	17,33	22,22	94,56	689,5	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	16

	Котлета рыбная	80	16,27	4,67	3,88	123,95	46
	Овощное рагу	110	2,5	5,38	5,64	96,4	28
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		655	29,03	13,43	91,36	616,87	
Уплотненный	Запеканка из творога с рисом	70	22,72	16,48	30,52	361,14	43
	Чай с сахаром	170	9	2,30	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	31,72	18,78	41,02	400,94	
Итого за десятый день:		1365	78,58	54,53	227,04	1753,31	
	Итого за 5 дней	6800	332,93	238,69	1209,64	8069,65	
	Итого за 10 дней	13380	684,74	511,65	2537,33	16555,8	
День 11							
	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
Завтрак 1	Каша гречневая молочная с маслом	170	5,23	7,80	18,75	166,8	31
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	20,14	19,21	87,6	596,3	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	21
	Гуляш из мяса	70	19,72	17,89	4,76	168,2	50
	Отварные макароны	100	5,9	8,11	31,29	229,76	39
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		645	37,77	34,38	119,89	854,96	
Уплотненный	Кондитеские изделия	70	4,2	6,5	20,3	165,3	65
	Молоко кипяченое	150	3,92	4,48	6,44	81,2	76
Итого за уплотненный полдник		220	8,12	10,98	26,74	246,5	
Итого за одиннадцатый день:		1335	66,53	64,67	234,33	1743,76	
День 12							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом	170	5,07	7,8	19,4	168,7	34
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		360	15,45	13,73	87,94	527,4	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75

Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Биточки рыбные	90	14,99	5,06	9,59	143,75	47
	Картофельное пюре	110	3,39	4,69	27,66	128,92	26
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		665	27,89	14,77	112,17	653,19	
Уплотненный	Запеканка из творога	70	12,24	8,33	8,93	164,8	42
	Чай с сахаром	170	9	2,30	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	21,24	10,63	19,43	204,6	
Итого за двенадцатый день:		1365	65,08	39,23	219,64	1431,19	
День 13							
Завтрак	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
	Каша геркулесовая молочная с маслом	170	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	19,9	19,65	85,83	591,83	
Второй завтрак:	Мандарин	100	0,8	0,4	7,5	38	13
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,4	7,5	38	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	1,4	1	2,18	32,51	8
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Тефтели из куриной грудки	70	8,85	6,64	4,53	118,11	54
	Сметанно-томатный соус	25	28,49	10,84	14,32	62,97	74
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		560	47,8	21,86	100,11	594,15	
Уплотненный	Салат картофельный с кукурузой	110	3,2	6,9	21,9	162	4
	Чай с лимоном	170	11	2,5	11,5	49,8	77
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		320	20,98	11,73	83,25	450,8	
Итого за тринадцатый день:		1350	89,48	53,64	276,69	1674,78	
День 14							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	170	6,78	8,04	25,92	214	32
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11

Итого за завтрак		360	17,16	13,97	94,46	572,7	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Борщ	200	1,45	3,93	100,25	82	18
	Жаркое по-домашнему	110	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	28,58	22,27	188,43	717,32	
Уплотненный	Сырники из творога запеченые	70	18,69	12,67	11,4	234,00	44
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за четырнадцатый день:		1275	73,93	51,31	304,89	1609,82	

День 15

Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	170	4,39	7,46	20,11	166	30
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	19,3	18,87	88,96	595,5	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	1,4	1	2,18	32,51	8
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	6,4	20,3	68,2	481	23
	Плов с птицей	110	9	8,2	10,8	280	56а
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	23,71	30,61	146,55	1090,27	
Уплотненный	Ватрушка с творогом	70	5,57	9,06	24,7	225,16	57
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	14,57	11,36	35,2	264,96	
Итого за пятнадцатый день:		1285	57,98	61,24	280,51	1997,73	
Итого за 5 дней		6610	353	270,09	1316,06	8457,28	

День 16

Завтрак	Отварные макароны с сыром	100	10,18	14,07	31,37	302,96	38
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11

Итого за завтрак		290	20,56	20	99,91	661,66	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,96	4,16	8,58	79,54	24
	Гуляш из мяса	70	19,72	17,89	4,76	168,2	50
	Каша гречневая рассыпчатая	100	17,54	14,81	4,04	168,7	29
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		645	46,98	41,02	88,16	765,64	
Уплотненный	Пирожок печеный с повидлом	70	4,1	3,6	36,6	190	64
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	13,1	5,9	47,1	229,8	
Итого за шестнадцатый день:		1275	81,14	67,02	235,27	1703,1	

День 17

Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	170	4,39	7,46	20,11	166	30
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		360	15,82	14,44	88,96	540,9	
Второй завтрак:	Мандарин	100	0,8	0,4	7,5	38	13
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,4	7,5	38	
Обед:	Огурец свежий	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Биточки рыбные	90	14,99	5,06	9,59	143,75	47
	Картофельное пюре	110	3,39	4,69	27,66	128,92	26
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		675	27,55	18,42	114,43	693,57	
Уплотненный	Вермишель молочная	170	4,95	6,75	27	140,28	40
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		380	20,73	11,38	87,35	419,08	
Итого за семнадцатый день:		1515	64,9	44,64	298,24	1691,55	

День 18

завтрак 1	Каша рисовая молочная с маслом	170	5,23	7,8	18,76	166,78	33
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81

	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	19,09	18,16	87,3	580,08	
Второй завтрак:	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	2
	Рассольник ленинградский	200	1,89	2,52	15,49	93,28	19
	Куриное суфле	100	15,89	9,65	4,68	168,02	49
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	25,77	13,46	94,16	598,46	
Уплотненный	Сырники из творога запеченые	70	18,69	12,67	11,4	234,00	44
	Чай с сахаром	170	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		240	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за восемнадцатый день:		1285	73,05	46,69	203,46	1498,34	

День 19

Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная с маслом	170	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	78
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		370	16,5	23,47	85,93	627,03	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1,5	0,1	21	96	13
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,1	21	96	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Котлета рыбная	80	16,27	4,67	3,88	123,95	46
	Овощное рагу	110	1,9	3,4	8,5	72,2	28
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		655	28,43	11,45	94,22	592,67	
Уплотненный	Запеканка из творога с рисом	70	22,72	16,48	30,52	361,14	43
	Чай с лимоном	170	11	2,50	11,5	49,8	77
Итого за уплотненный полдник		240	33,72	18,98	42,02	410,94	
Итого за девятнадцатый день:		1365	80,15	54	243,17	1726,64	

День 20

Завтрак 1	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	9
-----------	----------------	----	------	------	---	------	---

	Омлет натуральный	70	6,28	7,25	2,56	100	41
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	40	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		270	20,14	17,61	71,1	513,3	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46	75
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	0,1	46	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	1,4	1	2,18	32,51	8
	Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	87,78	17
	Плов с птицей	110	9,45	5,85	26,88	195,15	52
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	45	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		575	21,5	11,5	104,61	612,2	
Уплотненный	Кондитерские изделия	60	4,2	6,5	20,3	165,3	61
	Чай с сахаром	150	5,8	5	9,6	108	76
Итого за уплотненный полдник		210	10	11,5	29,9	273,3	
Итого за двадцатый день:		1155	52,14	40,71	205,71	1444,8	
	Итого за 5 дней	6595	351,38	253,06	1185,85	8064,43	
	Итого за 10 дней	13205	704,38	523,15	2501,91	16521,71	
Среднее значение за период:		1329,25	69,456	51,74	251,962	1653,8755	