



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 1 года до 3 лет
на весенне - летний период

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	Каша гречневая молочная с маслом	160	5,23	7,8	18,75	166,8	31
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0,00	54,6	9
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	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	50	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	2,21	2,44	16,1	185,8	22
	Гуляш из мяса говядины	50	19,72	17,89	4,79	168,2	50
	Отварные макароны	90	5,9	8,11	31,29	229,76	39
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		560	35,59	32,6	122,96	932,96	
полдник	Кондитерские изделия	45	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		195	13,2	8,8	30,8	205,1	
Итого за первый день:		1200	69,43	60,71	241,46	1780,36	
День 2							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная с маслом	160	5,07	7,8	19,4	168,7	34
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		335	15,45	13,73	87,94	527,4	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		95	2,4	2,025	11,925	59,25	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	1,4	1	2,18	32,51	8
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Рыба,запеченная в омлете	90	16,34	5,46	3,21	127,5	48
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84

	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		500	26,05	11,48	77,55	524,57	
полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	6,90	21,9	162	3
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		285	18,98	11,53	82,25	440,8	
Итого за второй день:		1215	62,88	38,765	259,665	1552,02	

День 3

Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Каша геркулесовая молочная с маслом	160	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	16,5	23,47	85,93	627,03	
Второй завтрак:	Апельсин	95	0,9	0,4	8,10	43	13
Итого за второй завтрак		95	1,7	0	22,10	87	
Обед:	Салат из моркови	50	1,08	0,18	8,62	40,4	2
	Суп с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Тефтели из куриной грудки	60	8,85	6,64	4,53	118,11	54
	Сметанно-томатный соус	20	28,49	10,84	14,32	62,97	74
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		500	47,48	21,04	106,55	602,04	
полдник	Запеканка из творога	60	12,24	8,33	8,93	164,8	42
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	21,24	10,63	19,43	204,6	
Итого за третий день:		1150	86,92	55,14	234,01	1520,67	

День 4

Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	160	4,39	7,46	20,11	166	30
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		335	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	40	1,2	0	2,76	15,96	7

	Борщ	180	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	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		520	28,58	22,27	188,38	717,32	
полдник	Сырники из творога запеченные	60	18,69	12,67	11,4	234	44
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за четвертый день:		1165	71,54	50,73	299,03	1561,82	

День 5

Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	160	6,87	8,04	25,92	214	32
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0,00	54,6	9
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	21,78	19,45	94,77	643,5	
Второй завтрак:	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	1,4	1	2,18	32,51	8
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	6,4	20,3	68,2	481	23
	Котлеты из куриной грудки	60	11,1	10,42	4,28	155,4	53
	Капуста тушеная	100	2,5	5,38	5,64	96,4	27
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		570	28,31	38,21	145,67	1062,07	
полдник	Манник на кефире с повидлом	60	5,55	8,3	47,91	298,16	36
	Чай с лимоном	150	11	2,5	11,5	49,8	77
Итого за уплотненный полдник		210	16,55	10,8	59,41	347,96	
Итого за пятый день:		1220	67,04	68,86	309,65	2100,53	
	Итого за 5 дней	5950	357,81	274,205	1343,815	8515,4	

День 6

	Каша геркулесовая молочная с маслом	160	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11

Итого за завтрак		345	15,45	22,42	85,62	610,83	
Второй завтрак:	Апельсин	95	0,9	0,4	8,10	43	13
Итого за второй завтрак		95	0,9	0,4	8,1	43	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Печень по-строгановски	60	17,43	11,64	7,10	162,31	55
	Отварные макароны	90	5,9	8,11	31,29	229,76	39
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		440	31,94	26,96	114,58	793,71	
полдник	Булочка домашняя	60	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		210	13,2	8,8	30,8	205,1	
Итого за шестой день:		1090	61,49	58,58	239,1	1652,64	

День 7

Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная с маслом	160	5,43	6,76	24,24	175,87	35a
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		335	16,86	13,74	93,09	550,77	
Второй завтрак:	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	35	0,86	3,65	5,02	56,34	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Биточки рыбные	60	14,99	5,06	9,59	143,75	47
	Картофельное пюре	120	3,39	4,69	27,66	128,92	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		585	27,55	18,42	114,43	693,57	
полдник	Вермишель молочная	160	4,95	6,75	27	140,28	40
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		345	20,73	11,38	87,35	419,08	
Итого за седьмой день:		1360	65,54	43,94	304,67	1710,42	

День 8

	Каша манная молочная с маслом	160	4,39	7,46	20,11	166	30
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	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	50	1,08	0,18	8,62	40,40	2
	Рассольник ленинградский	180	1,89	2,52	15,49	93,28	19
	Куриное суфле	90	15,89	9,65	4,68	168,02	49
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		510	25,77	13,46	94,16	598,46	
полдник	Сырники из творога запеченные	60	18,69	12,67	11,4	234	44
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за восьмой день:		1165	68,81	50,17	204,91	1532,76	

День 9

Завтрак 1	Каша гречневая молочная с маслом	160	5,23	7,8	18,75	166,8	31
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0,00	54,6	9
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	20,14	19,21	87,6	596,3	129
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	40	1,4	1	2,18	32,51	8
	Свекольник со сметаной	180	3,74	3,54	10,18	87,78	17
	Плов с птицей	100	9,45	5,85	26,88	195,15	52
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		510	21,5	11,5	104,61	612,2	
полдник	Кондитерские изделия	60	4,2	6,5	20,3	165,3	65
	Чай с лимоном	150	11	2,5	11,5	49,8	77
Итого за уплотненный полдник		210	15,2	9	31,8	215,1	
Итого за девятый день:		1165	57,34	39,81	224,11	1469,6	

День 10

Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	160	6,87	8,04	25,92	214	32
	Масло сливочное порционное	10	0,08	8,25	0,1	89,8	
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	17,33	22,22	94,56	662,5	
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	40	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Суп с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Котлета рыбная	70	16,27	4,67	3,88	123,95	46
	Овощное рагу	100	1,9	3,4	8,5	72,2	28
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		580	28,43	11,45	94,22	592,67	
полдник	Запеканка рисовая с творогом	60	22,72	16,48	30,52	361,14	43
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	31,72	18,78	41,02	400,94	
Итого за десятый день:		1235	77,98	52,55	229,9	1702,11	
	Итого за 5 дней	6015	331,16	245,05	1202,69	8067,53	
	Итого за 10 дней	11965	688,97	519,255	2546,505	16582,93	

День 11

	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0,00	54,6	9
Завтрак 1	Каша гречневая молочная с маслом	160	5,23	7,8	18,75	166,8	31
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	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	50	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,39	4,22	13,06	107,8	21
	Гуляш из мяса говядины	50	19,72	17,89	4,79	168,2	50
	Отварные макароны	90	5,9	8,11	31,29	229,76	39
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12

Итого за обед		560	37,77	34,38	119,92	854,96	
полдник	Кондитерские изделия	45	4,2	6,5	20,3	165,3	65
	Кипяченое молоко	140	3,92	4,48	6,44	81,2	76
Итого за уплотненный полдник		185	8,12	10,98	26,74	246,5	
Итого за одиннадцатый день:		1190	66,53	64,67	234,36	1743,76	

День 12

Завтрак 1	Каша пшенная молочная с маслом	160	5,07	7,8	19,4	168,7	34
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		335	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	40	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Биточки рыбные	60	14,99	5,06	9,59	143,75	47
	Картофельное пюре	120	3,39	4,69	27,66	128,92	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		590	27,89	14,77	112,17	653,19	
полдник	Запеканка из творога	60	12,24	8,33	8,93	164,8	42
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	21,24	10,63	19,43	204,6	
Итого за двенадцатый день:		1235	65,08	39,23	219,64	1431,19	

День 13

Завтрак	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0,00	54,6	9
	Каша геркулесовая молочная с маслом	160	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	19,9	19,65	85,83	591,83	
Второй завтрак:	Мандарин	95	0,8	0,4	7,5	38	13
Итого за второй завтрак		95	0,8	0,4	7,5	38	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	1,4	1	2,18	32,51	8
	Суп с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Тефтели из куриной грудки	60	8,85	6,64	4,53	118,11	54
	Сметанно-томатный соус	20	28,49	10,84	14,32	62,97	74

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		490	47,8	21,86	100,11	594,15	
полдник	Салат картофельный с кукурузой	100	3,2	6,90	21,9	162	4
	Чай с лимоном	150	11	2,5	11,5	49,8	77
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		285	20,98	11,73	83,25	450,8	
Итого за уплотненный полдник		285	20,98	11,73	83,25	450,8	
Итого за тринадцатый день:		1215	89,48	53,64	276,69	1674,78	

День 14

Завтрак 1	Каша ячневая молочная с маслом	160	6,87	8,04	25,92	214	32
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		335	17,25	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	40	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Борщ	180	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	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		520	28,58	22,27	188,38	717,32	
полдник	Сырники из творога запеченные	60	18,69	12,67	11,4	234	44
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за четырнадцатый день:		1165	74,02	51,31	304,84	1609,82	

День 15

Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	160	4,39	7,46	20,11	166	30
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Сыр порционно	10	3,48	4,43	0	54,6	9
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	19,3	18,87	88,96	595,5	
Второй завтрак:	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	13
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	1,4	1	2,18	32,51	8

	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	6,4	20,3	68,2	481	23
	Плов с птицей	100	9,45	5,85	26,88	195,15	52
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		510	24,16	28,26	162,63	1005,42	
полдник	Ватрушка с творогом	85	5,57	9,06	24,7	225,16	57
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		235	14,57	11,36	35,2	264,96	
Итого за пятнадцатый день:		1185	58,43	58,89	296,59	1912,88	

День 16

Завтрак	Отварные макароны с сыром	90	10,18	14,07	31,37	302,96	38
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		265	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	50	0,85	3,05	5,41	52,44	1
	Суп картофельный с крупой(рис)	180	1,96	4,16	8,58	79,54	24
	Гуляш из мяса говядины	50	19,72	17,89	4,79	168,2	50
	Каша гречневая рассыпчатая	90	17,54	14,81	4,04	168,7	29
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		560	46,98	41,02	88,19	765,64	
полдник	Пирожок печеный с повидлом	75	4,1	3,6	36,6	190	64
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		225	13,1	5,9	47,1	229,8	
Итого за шестнадцатый день:		1150	81,14	67,02	235,3	1703,1	

День 17

Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	160	4,39	7,46	20,11	166	30
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		335	15,82	14,44	88,96	540,9	
Второй завтрак:	Мандарин	95	0,8	0,4	7,5	38	13
Итого за второй завтрак		95	0,8	0,4	7,5	38	
Обед:	Салат из свеклы	50	0,86	3,65	5,02	56,34	5

	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,91	6,79	67,8	20
	Биточки рыбные	60	14,99	5,06	9,59	143,75	47
	Картофельное пюре	120	3,39	4,69	27,66	128,92	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		600	27,55	18,42	114,43	693,57	
полдник	Вермишель молочная	160	4,95	6,75	27	140,28	40
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за уплотненный полдник		345	20,73	11,38	87,35	419,08	
Итого за семнадцатый день:		1375	64,9	44,64	298,24	1691,55	

День 18

завтрак 1	Каша рисовая молочная с маслом	160	5,23	7,80	18,76	166,78	33
	Сыр порционно	10	3,48	4,43	0	54,6	9
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		345	19,09	18,16	87,3	580,08	
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	50	1,08	0,18	8,62	40,4	2
	Рассольник ленинградский	180	1,89	2,52	15,49	93,28	19
	Куриное суфле	90	15,89	9,65	4,68	168,02	49
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		510	25,77	13,46	94,16	598,46	
полдник	Сырники из творога запеченные	60	18,69	12,67	11,4	234	44
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		210	27,69	14,97	21,9	273,8	
Итого за восемнадцатый день:		1165	73,05	46,69	203,46	1498,34	

День 19

Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная с маслом	160	4,99	8,24	16,98	162,33	35
	Какао на молоке	140	4,65	4,65	19,00	135,9	78
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
Итого за завтрак		580	16,84	20,09	73,36	537,63	

Второй завтрак:	Банан	95	1,5	0,1	21	96	13
Итого за второй завтрак		95	1,5	0,1	21	96	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	1,2	0,00	2,76	15,96	7
	Суп с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	16
	Котлета рыбная	70	16,27	4,67	3,88	123,95	46
	Овощное рагу	100	1,9	3,4	8,5	72,2	28
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		580	28,43	11,45	94,22	592,67	
полдник	Запеканка рисовая с творогом	60	22,72	16,48	30,52	361,14	43
	Чай с лимоном	150	11	2,5	11,5	49,8	77
Итого за уплотненный полдник		210	33,72	18,98	42,02	410,94	
Итого за девятнадцатый день:		1465	80,49	50,62	230,6	1637,24	

День 20

Завтрак 1	Сыр порционный	10	3,48	4,43	0,00	54,6	9
	Омлет натуральный	70	6,28	7,25	2,56	100	41
	Кофейный напиток на молоке	140	3,6	3,6	18,69	119,7	81
	Хлеб пшеничный	35	6,78	2,33	49,85	239	11
Итого за завтрак		255	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	40	1,4	1	2,18	32,51	8
	Свекольник со сметаной	180	3,74	3,54	10,18	87,78	17
	Плов с птицей	100	9,45	5,85	26,88	195,15	52
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,6	1,1	41	200	12
Итого за обед		510	21,5	11,5	104,61	612,2	
полдник	Кондитерские изделия	45	4,2	6,5	20,3	165,3	61
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	76
Итого за уплотненный полдник		195	13,2	8,8	30,8	205,1	
Итого за двадцатый день:		1060	55,34	38,01	206,61	1376,6	
Среднее значение за период:		1208,5	69,8715	51,6988	252,6418	1643,1095	