Согласовано:
Общество с ограниченной ответственностью
«Группа Компаний Фьюжен Менеджмент»,
Серпуховский филиал

_____/Семернина О.А./
«____»_____2019г.
М.П.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №51 "Центр Детства"
_____/Т.А..Похващева /
«____»_____2019г.
М.П.

ПРИМЕРНОЕ 20- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. СЕРПУХОВА НА 2019 ГОД .

Серпухов 2019г.

ЗИМА 4 вар

Наименование блюда	Выход блюда 1-3	Выход блюда 3-7	Пищевые вещества 1-3 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г	г	ккал	мг	г	г	г	ккал	мг	
1 день													
Завтрак 1													
Каша рисовая молочная	150	200	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**10,86**	**14,30**	**61,34**	**415,28**	**23,70**	**14,00**	**17,23**	**79,06**	**524,86**	**31,60**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75	
Суп гороховый с гренками	150	200	4,33	3,15	10,95	84,36	3,64	5,87	4,28	14,86	114,49	4,94	
Жаркое по - домашнему	150	180	16,00	13,40	25,40	293,00	32,50	19,20	18,50	30,40	374,00	39,00	
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**23,35**	**18,90**	**70,85**	**539,38**	**48,15**	**28,31**	**25,77**	**85,33**	**679,98**	**59,39**	
Полдник													
Оладьи с сахаром	50	70	4,70	11,20	29,40	248,50	0,54	5,20	13,82	32,41	275,30	0,68	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**200**	**250**	**9,05**	**16,00**	**36,45**	**338,50**	**2,49**	**10,42**	**19,58**	**40,87**	**383,30**	**3,02**	
Ужин													
Горошек зеленый	30	30	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40	
Омлет натуральный	80	100	7,60	7,50	2,50	107,90	1,20	9,36	3,07	134,91	0,73	1,61	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**280**	**360**	**17,66**	**9,98**	**26,24**	**263,51**	**2,20**	**22,89**	**6,37**	**164,15**	**199,88**	**3,01**	
Итого за день 1:	**1462**	**1877**	**61,52**	**59,30**	**207,00**	**1611,87**	**78,94**	**76,36**	**69,10**	**384,55**	**1857,02**	**100,02**	

2 день													
Завтрак 1													
Суп молочный с изделиями макаронными	150	200	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**8,22**	**13,41**	**33,83**	**287,52**	**7,17**	**10,48**	**15,99**	**42,92**	**343,02**	**9,60**	
Завтрак 2													
Банан	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
Итого:	**100**	**100**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**43,00**	**60,00**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**43,00**	**60,00**	
Обед													
Икра из кабачков	40	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
Щи из капусты свежей сос сметаной	150	200	2,78	5,49	3,77	84,59	9,33	3,70	7,32	5,02	112,78	12,44	
Котлеты мясные , запеченые в соусе	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	
Каша гречневая	120	150	4,00	3,80	20,70	81,47	133,00	5,00	4,40	25,80	162,60		
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**15,13**	**18,44**	**72,13**	**466,52**	**157,47**	**19,39**	**24,21**	**88,81**	**657,98**	**32,19**	
Полдник													
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Напиток плодово- ягодный	150	200	0,0,8	0,01	7,80	32,98	3,60	0,10	0,01	10,30	44,00	4,80	
Итого:	**170**	**220**	**1,60**	**4,21**	**24,92**	**145,73**	**3,60**	**1,70**	**4,21**	**27,42**	**156,75**	**4,80**	
Ужин													
Сельдь с растительным маслом	30	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	2,71	3,34	3,93	56,98	0,99	
Пюре картофельное	120	150	3,10	2,40	15,20	136,40	25,60	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15	
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**320**	**410**	**6,44**	**5,13**	**35,52**	**256,52**	**27,46**	**7,42**	**7,52**	**43,18**	**276,77**	**29,74**	
Итого за день 2:	**1472**	**1887**	**32,29**	**41,39**	**174,50**	**1199,29**	**255,70**	**39,89**	**52,13**	**210,43**	**1477,52**	**136,33**	

3 день													
Завтрак 1													
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Чай с молоком и сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**9,15**	**15,93**	**43,56**	**352,14**	**16,95**	**11,66**	**19,35**	**54,48**	**435,88**	**22,60**	
Завтрак 2													
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	
Итого:	**150**	**200**	**0,39**	**0,05**	**17,66**	**60,35**	**120,00**	**0,52**	**0,06**	**23,54**	**80,46**	**160,00**	
Обед													
Кукуруза сладкая	40	60	0,38	0,05	0,80	6,50	2,20	0,53	0,07	1,14	8,68	3,34	
Суп крестьянский с крупой перловой крупой	150	200	2,99	6,68	6,74	109,31	6,87	3,98	8,90	8,98	145,74	9,16	
Курица тушеная в соусе с овощами	150	180	11,90	3,84	11,61	132,02	2,40	15,40	5,80	15,37	165,00	2,90	
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**17,96**	**10,95**	**57,04**	**410,43**	**13,59**	**22,71**	**15,15**	**70,07**	**511,68**	**17,66**	
Полдник													
Пирожок печеный с картофелем	60	70	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	4,10	3,60	25,30	132,00	0,70	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**210**	**250**	**7,63**	**6,96**	**28,88**	**205,68**	**2,50**	**9,32**	**9,36**	**33,76**	**240,00**	**3,04**	
Ужин													
Сырники из творога	100	120	25,94	17,61	24,57	277,00	0,66	27,10	19,20	26,00	365,00	0,84	
Соус плодово-ягодный	30	30		5,46	21,84	0,05		3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**300**	**380**	**27,44**	**23,57**	**64,00**	**356,48**	**0,66**	**31,89**	**25,58**	**62,19**	**583,17**	**2,75**	
Итого за день 3:	**1522**	**1947**	**62,57**	**57,46**	**211,14**	**1385,08**	**153,70**	**76,10**	**69,50**	**244,04**	**1851,19**	**206,05**	

4 день													
Завтрак 1													
Каша пшенная молочная	150	200	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**334**	**447**	**12,53**	**17,28**	**56,53**	**430,51**	**40,65**	**16,58**	**20,86**	**72,52**	**543,18**	**54,18**	
Завтрак 2													
Яблоко	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
Капуста квашеная	40	60	0,90	2,05	3,40	38,40	14,60	1,30	3,07	5,06	57,60	21,20	
Свекольник на м/б со с сметаной	150	200	1,60	2,30	8,40	74,90	13,20	1,90	3,71	9,60	86,28	20,31	
Запеканка картофельная с мясом отварным	150	180	13,90	10,90	31,07	289,30	39,20	16,70	13,10	37,20	347,10	47,00	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**18,85**	**15,75**	**75,52**	**537,69**	**71,70**	**22,38**	**20,42**	**89,46**	**646,56**	**94,21**	
Полдник													
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Кефир	135	150	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90	
Итого:	**155**	**170**	**5,38**	**8,52**	**22,66**	**188,35**	**0,81**	**5,80**	**9,00**	**23,27**	**196,75**	**0,90**	
Ужин													
Тефтели рыбные тушеные	50	70	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00	
Изделия макаронные отварные	120	150	3,70	2,90	21,50	135,40	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**340**	**450**	**11,68**	**4,35**	**44,74**	**270,50**	**1,20**	**15,59**	**5,91**	**57,90**	**350,63**	**1,60**	
Итого за день 4:	**1459**	**1847**	**49,94**	**46,40**	**220,45**	**1523,05**	**124,36**	**61,85**	**56,69**	**264,15**	**1833,12**	**160,89**	

5 день													
Завтрак 1													
Каша манная молочная	150	200	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**10,43**	**16,80**	**49,54**	**395,37**	**14,37**	**13,80**	**20,51**	**63,88**	**486,82**	**19,20**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Морковь с яблоком	40	60	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	
Суп рыбный	150	200	4,60	1,80	12,90	91,60	13,90	6,10	3,50	17,30	131,20	18,60	
Тефтели мясо- крупяные	50	70	10,20	10,90	11,00	193,00	3,30	11,70	12,70	11,20	217,00	3,50	
Рагу из овощей	120	150	3,80	1,90	20,09	128,10	56,30	4,40	2,40	24,60	146,70	73,80	
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**21,82**	**18,17**	**86,06**	**623,34**	**77,67**	**25,71**	**23,23**	**103,25**	**751,21**	**100,89**	
Полдник													
Булочка домашняя	60	70	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	4,10	3,60	25,30	132,00	0,70	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**210**	**250**	**7,63**	**6,96**	**28,88**	**205,68**	**2,50**	**9,32**	**9,36**	**33,76**	**240,00**	**3,04**	
Ужин													
Запеканка рисовая с торогом	100	120	6,50	5,10	28,80	190,00	0,11	8,50	6,70	37,40	247,00	0,14	
Соус сметанный сладкий	30	30	0,05	1,20	4,40	35,44	0,05	0,05	1,20	4,40	35,44	0,05	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Итого:	**280**	**350**	**6,55**	**6,30**	**40,69**	**253,87**	**0,16**	**8,55**	**7,90**	**51,78**	**320,34**	**0,19**	
Итого за день 5:	**1492**	**1907**	**47,03**	**48,35**	**217,29**	**1533,46**	**97,10**	**58,13**	**61,15**	**267,82**	**1867,37**	**126,32**	
Итого за пять дней:	**7407**	**9465**	**253,35**	**252,90**	**1030,38**	**7252,75**	**709,80**	**312,34**	**308,57**	**1370,99**	**8886,22**	**729,60**	
Среднее значение за пять дней:	**1481**	**1893**	**50,67**	**50,58**	**206,08**	**1450,55**	**141,96**	**62,47**	**61,71**	**274,20**	**1777,24**	**145,92**	

6 день													
Завтрак 1													
Каша молочная "Дружба"	150	200	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**327**	**437**	**10,07**	**17,49**	**49,75**	**393,21**	**26,25**	**12,96**	**21,47**	**63,48**	**495,44**	**35,00**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед .													
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75	
Суп вермишелевый с курицей	150	200	3,60	3,10	14,50	105,00	13,00	4,80	5,10	19,40	149,00	17,50	
Голубцы ленивые	150	180	12,60	11,40	14,30	218,00	51,00	15,20	14,00	17,00	265,00	62,00	
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**19,46**	**16,77**	**68,60**	**513,21**	**74,93**	**23,56**	**21,99**	**83,53**	**643,07**	**93,51**	
Полдник													
Хлеб пшеничный с повидлом	25	25	1,52	0,58	13,50	64,90	0,03	1,52	0,58	13,50	64,90	0,03	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Итого:	**175**	**225**	**1,52**	**0,58**	**20,99**	**93,33**	**0,03**	**1,52**	**0,58**	**23,48**	**102,80**	**0,03**	
Ужин													
Зеленый горошек	30	30	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	0,12	3,90	24,00	6,00	0,42	
Омлет натуральный	80	100	7,50	7,40	2,50	107,00	0,60	9,36	3,07	134,91	0,73	1,61	
Напиток плодово- ягодный	150	200	0,0,8	0,01	7,80	32,98	3,60	0,10	0,01	10,30	44,00	4,80	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**280**	**360**	**15,75**	**8,51**	**24,30**	**236,48**	**4,56**	**11,13**	**7,51**	**179,86**	**105,33**	**6,83**	
Итого за день 6:	**1432**	**1852**	**47,40**	**43,47**	**175,76**	**1291,43**	**108,17**	**49,92**	**51,70**	**365,50**	**1415,64**	**138,37**	

7 день													
Завтрак 1													
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**339**	**447**	**12,85**	**20,21**	**47,56**	**427,00**	**14,44**	**17,00**	**24,74**	**61,22**	**527,00**	**19,28**	
Завтрак 2													
Банан	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
Огурец соленый	30	30	0,36	0,05	1,17	6,30	2,25	0,48	0,06	1,56	8,40	3,00	
Щи из капусты свежей сос сметаной	150	200	2,78	5,49	3,77	84,59	9,33	3,70	7,32	5,02	112,78	12,44	
Рыба тушеная в томатном соусе	50	70	12,70	2,80	1,80	87,50	2,70	14,10	3,80	2,30	107,00	3,80	
Пюре картофельное	120	150	3,10	2,40	15,20	136,40	25,60	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**540**	**690**	**21,39**	**11,24**	**54,59**	**449,88**	**44,58**	**23,88**	**15,37**	**64,96**	**507,69**	**52,09**	
Полдник													
Булочка "Российская"	60	70	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	4,10	3,60	25,30	132,00	0,70	
Снежок	135	150	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90	
Итого:	**135**	**150**	**3,78**	**4,32**	**5,54**	**75,60**	**0,81**	**4,20**	**4,80**	**6,15**	**84,00**	**0,90**	
Ужин													
Запеканка творожная	100	120	18,60	11,80	17,80	257,00	0,60	24,00	15,50	22,70	334,00	0,80	
Соус сметанный сладкий	30	30	0,05	1,20	4,40	35,44	0,05	0,05	1,20	4,40	35,44	0,05	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**300**	**380**	**20,15**	**13,50**	**39,79**	**371,87**	**0,65**	**25,60**	**17,23**	**47,73**	**461,94**	**0,85**	
Итого за день 7:	**1414**	**1767**	**59,67**	**49,77**	**168,48**	**1420,35**	**70,48**	**72,18**	**62,64**	**201,06**	**1676,63**	**83,12**	

8 день													
Завтрак 1													
Каша гречневая молочная	150	200	3,80	3,90	15,60	114,00	0,97	5,10	5,30	20,90	152,00	1,3	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Чай с молоком и сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**6,20**	**10,45**	**34,64**	**256,14**	**4,72**	**7,76**	**12,15**	**42,70**	**307,88**	**6,30**	
Завтрак 2													
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	
Итого:	**150**	**200**	**0,39**	**0,05**	**17,66**	**60,35**	**120,00**	**0,52**	**0,06**	**23,54**	**80,46**	**160,00**	
Обед													
Икра морковная	40	60	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	
Суп из овощей со сметаной	150	200	1,02	4,16	5,42	62,52	14,10	1,39	5,64	7,35	84,85	19,13	
Плов с мясом	150	180	14,00	13,70	32,10	310,00	1,60	16,60	15,60	36,30	354,00	2,90	
Напиток плодово- ягодный	150	200	0,0,8	0,01	7,80	32,98	3,60	0,10	0,01	10,30	44,00	4,80	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**17,89**	**21,44**	**67,30**	**527,14**	**23,05**	**21,14**	**25,88**	**77,32**	**620,50**	**31,26**	
Полдник													
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**170**	**200**	**5,95**	**9,00**	**24,17**	**202,75**	**1,95**	**6,82**	**9,96**	**25,58**	**220,75**	**2,34**	
Ужин													
Сосиски	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	
Овощи тушеные	100	120	2,90	4,90	13,60	115,00	49,00	3,60	6,10	16,90	143,00	61,00	
Кисель плодово- ягодный	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**320**	**420**	**9,65**	**11,73**	**48,38**	**342,33**	**81,01**	**12,49**	**15,49**	**60,84**	**439,24**	**103,81**	
Итого за день 8:	**1502**	**1937**	**40,08**	**52,67**	**192,15**	**1388,71**	**230,73**	**48,73**	**63,54**	**229,98**	**1668,83**	**303,71**	

9 день													
Завтрак 1													
Каша пшенная молочная	150	200	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Завтрак 2													
Яблоко	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
Икра из кабачков	40	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
Суп рисовый на м/б	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	
Макаронник с мясом отварным, запеченный	150	180	19,30	16,40	29,00	3147,00	1,60	23,30	20,50	35,40	426,00	1,90	
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**26,36**	**24,02**	**81,51**	**3447,31**	**16,58**	**31,93**	**30,53**	**99,46**	**801,86**	**21,30**	
Полдник													
Пирожок с повидлом	60	70	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	4,10	3,60	25,30	132,00	0,70	
Йогурт	135	150	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90	
Итого:	**195**	**220**	**7,06**	**6,48**	**27,37**	**191,28**	**1,36**	**8,30**	**8,40**	**31,45**	**216,00**	**1,60**	
Ужин													
Сельдь с растительным маслом	30	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	
Картофель тушеный с овощами	120	150	2,21	3,38	17,13	105,63	9,72	3,32	5,07	25,70	158,45	14,58	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**320**	**410**	**5,52**	**6,11**	**37,35**	**223,23**	**10,38**	**6,68**	**7,83**	**48,96**	**289,12**	**15,24**	
Итого за день 9:	**1165**	**1440**	**41,94**	**37,61**	**177,33**	**4008,82**	**38,32**	**49,96**	**47,79**	**211,52**	**1457,58**	**48,14**	

10 день													
Завтрак 1													
Каша манная молочная	150	200	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**10,43**	**16,80**	**49,54**	**395,37**	**14,37**	**13,80**	**20,51**	**63,88**	**486,82**	**19,20**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Кукуруза сладкая	40	60	0,38	0,05	0,80	6,50	2,20	0,53	0,07	1,14	8,68	3,34	
Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	200	2,79	6,11	6,51	109,43	4,65	3,72	8,14	8,68	145,90	6,20	
Рагу из мяса птицы с овощами	150	180	7,93	2,56	7,74	88,01	4,51	11,90	3,84	11,61	132,02	6,77	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**13,55**	**9,22**	**47,70**	**339,03**	**16,06**	**18,63**	**12,59**	**59,03**	**442,18**	**22,01**	
Полдник													
Булочка Янтарная	60	70	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	4,10	3,60	25,30	132,00	0,70	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**210**	**250**	**7,63**	**6,96**	**28,88**	**205,68**	**2,50**	**9,32**	**9,36**	**33,76**	**240,00**	**3,04**	
Ужин													
Сырники из творога	100	120	25,94	17,61	24,57	277,00	0,66	27,10	19,20	26,00	365,00	0,84	
Соус плодово-ягодный	30	30		5,46	21,84	0,05		3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**300**	**380**	**27,44**	**23,57**	**64,00**	**356,48**	**0,66**	**31,89**	**25,58**	**62,19**	**583,17**	**2,75**	
Итого за день 10:	**1492**	**1897**	**59,65**	**56,67**	**202,24**	**1351,76**	**35,99**	**74,39**	**68,19**	**234,01**	**1821,17**	**50,00**	
Итого за пять дней:	**7005**	**8893**	**248,74**	**240,19**	**915,96**	**9461,07**	**483,69**	**295,18**	**293,86**	**1242,06**	**8039,85**	**623,34**	
Среднее значение за пять дней:	**1401**	**1779**	**49,75**	**48,04**	**183,19**	**1892,21**	**96,74**	**59,04**	**58,77**	**248,41**	**1607,97**	**124,67**	

11 день													
Завтрак 1													
Каша рисовая молочная	150	200	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**10,86**	**14,30**	**61,34**	**415,28**	**23,70**	**14,00**	**17,23**	**79,06**	**524,86**	**31,60**	
Завтрак 2													
Напиток плодово- ягодный	150	200	0,0,8	0,01	7,80	32,98	3,60	0,10	0,01	10,30	44,00	4,80	
Итого:	**150**	**200**	**0,00**	**0,01**	**7,80**	**32,98**	**3,60**	**0,10**	**0,01**	**10,30**	**44,00**	**4,80**	
Обед													
Икра из кабачков	40	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
Суп рыбный	150	200	4,60	1,80	12,90	91,60	13,90	6,10	3,50	17,30	131,20	18,60	
Печень по- строгановски	50	70	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40	
Каша гречневая	120	150	4,00	3,80	20,70	81,47	133,00	5,00	4,40	25,80	162,60		
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**20,41**	**10,43**	**81,47**	**451,74**	**161,03**	**26,63**	**14,34**	**101,39**	**645,89**	**36,94**	
Полдник													
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Кефир	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Итого:	**155**	**170**	**5,38**	**8,12**	**31,30**	**219,81**	**0,81**	**5,80**	**8,55**	**32,87**	**231,70**	**0,90**	
Ужин													
Зеленый горошек	30	30	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	0,12	3,90	24,00	6,00	0,42	
Омлет натуральный	80	100	7,50	7,40	2,50	107,00	0,60	9,36	3,07	134,91	0,73	1,61	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**280**	**360**	**15,75**	**8,50**	**23,99**	**231,93**	**0,96**	**11,03**	**7,50**	**179,54**	**99,23**	**2,03**	
Итого за день 11:	**1467**	**1887**	**52,40**	**41,36**	**205,90**	**1351,74**	**190,10**	**57,56**	**47,63**	**403,16**	**1545,68**	**76,27**	

12 день													
Завтрак 1													
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**339**	**447**	**12,85**	**20,21**	**47,56**	**427,00**	**14,44**	**17,00**	**24,74**	**61,22**	**527,00**	**19,28**	
Завтрак 2													
Банан	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
лат из капусты белокачанной с маслом растит	40	60	0,36	4,50	3,24	54,67	26,67	0,48	5,99	4,32	72,89	35,56	
Суп рыбный с фрикадельками	150	200	4,70	2,30	13,80	102,00	17,90	6,40	3,40	18,50	140,00	24,00	
Котлеты мясные , запеченые в соусе	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	
Рагу из овощей	120	150	3,80	1,90	20,09	128,10	56,30	4,40	2,40	24,60	146,70	73,80	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**16,41**	**15,50**	**75,72**	**517,83**	**107,58**	**20,90**	**21,15**	**93,33**	**652,33**	**141,87**	
Полдник													
Печенье	25	40	1,60	4,20	17,12	112,75		2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**175**	**220**	**5,95**	**9,00**	**24,17**	**202,75**	**1,95**	**7,78**	**12,48**	**35,86**	**288,40**	**2,34**	
Ужин													
Макароны с сыром	120	150	5,32	4,15	22,70	145,54	0,08	7,98	6,23	34,05	218,31	0,12	
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**290**	**380**	**6,85**	**4,65**	**40,39**	**227,49**	**1,28**	**9,57**	**6,76**	**54,82**	**314,17**	**1,72**	
Итого за день 12:	**1454**	**1867**	**43,56**	**49,86**	**208,84**	**1471,07**	**135,25**	**56,75**	**65,63**	**266,23**	**1877,90**	**175,21**	

13 день													
Завтрак 1													
Каша пшенная молочная	150	200	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**327**	**437**	**10,83**	**15,08**	**56,53**	**403,21**	**40,58**	**13,98**	**18,25**	**72,52**	**508,78**	**54,10**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Икра из кабачков	40	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
картофельный с клецками на бульоне из птицы	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	
Куры отварные	50	70	17,90	18,00	0,50	238,00	2,80	21,00	21,00	0,60	278,00	3,40	
Рис отварной	120	150	2,80	2,60	29,00	153,00		3,70	3,40	38,50	199,00		
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**27,76**	**28,22**	**82,01**	**691,31**	**17,78**	**33,33**	**34,43**	**103,16**	**852,86**	**22,80**	
Полдник													
Вафли	25	40	1,60	4,20	17,12	112,75		2,56	6,72	27,40	180,40	0,00	
Кисель плодово- ягодный	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	
Итого:	**175**	**240**	**1,75**	**4,23**	**35,86**	**191,11**	**30,00**	**2,76**	**6,76**	**52,38**	**284,88**	**40,00**	
Ужин													
Сельдь с растительным маслом	30	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	2,71	3,34	3,93	56,98	0,99	
Картофель тушеный с овощами	120	150	2,21	3,38	17,13	105,63	9,72	3,32	5,07	25,70	158,45	14,58	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**320**	**410**	**5,52**	**6,11**	**37,35**	**223,23**	**10,38**	**7,58**	**8,94**	**50,26**	**307,93**	**15,57**	
Итого за день 13:	**1492**	**1957**	**46,46**	**53,76**	**223,87**	**1564,06**	**101,14**	**58,40**	**68,53**	**293,47**	**2023,45**	**135,47**	

14 день													
Завтрак 1													
Каша манная молочная	150	200	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**339**	**447**	**12,13**	**19,00**	**49,54**	**422,67**	**14,44**	**16,40**	**23,12**	**63,88**	**521,22**	**19,28**	
Завтрак 2													
Яблоко	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75	
Бульон с курицей	150	200	2,79	6,11	6,51	109,43	4,65	3,72	8,14	8,68	145,90	6,20	
Гренки	10	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	
Котлеты мясные , запеченые в соусе	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	
Пюре картофельное	120	150	3,10	2,40	15,20	136,40	25,60	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**560**	**730**	**15,12**	**17,58**	**69,83**	**545,54**	**45,77**	**18,33**	**24,04**	**83,24**	**638,42**	**53,61**	
Полдник													
Оладьи с сахаром	60	70	4,70	11,20	29,40	248,50	0,54	5,20	13,82	32,41	275,30	0,68	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**210**	**250**	**9,05**	**16,00**	**36,45**	**338,50**	**2,49**	**10,42**	**19,58**	**40,87**	**383,30**	**3,02**	
Ужин													
Запекакнка торожно- морковная	100	120	6,50	5,10	28,80	190,00	0,11	8,50	6,70	37,40	247,00	0,14	
Соус плодово-ягодный	30	30		5,46	21,84	0,05		3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**300**	**380**	**8,03**	**11,06**	**68,33**	**272,00**	**1,31**	**13,33**	**13,08**	**73,73**	**468,53**	**3,65**	
Итого за день 14:	**1509**	**1907**	**45,83**	**64,14**	**245,15**	**1674,71**	**74,01**	**59,98**	**80,32**	**282,72**	**2107,47**	**89,56**	

15 день													
Завтрак 1													
Каша молочная "Дружба"	150	200	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**327**	**437**	**10,07**	**17,49**	**49,75**	**393,21**	**26,25**	**12,96**	**21,47**	**63,48**	**495,44**	**35,00**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Икра морковная	40	60	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,66	7,07	3,15	98,25	5,03	3,54	9,42	4,20	131,00	6,70	
Говядина тушеная	50	70	5,97	7,28	8,18	128,77	4,37	8,96	10,92	12,27	193,16	6,56	
Каша перловая	120	150	3,70	1,90	26,80	139,00		4,70	2,80	33,50	177,00		
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**15,55**	**19,82**	**80,20**	**576,66**	**13,57**	**20,71**	**27,77**	**100,12**	**757,47**	**18,25**	
Полдник													
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Снежок	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Итого:	**155**	**170**	**5,38**	**8,12**	**31,30**	**219,81**	**0,81**	**5,80**	**8,55**	**32,87**	**231,70**	**0,90**	
Ужин													
Рыба тушеная в томатном соусе	50	70	12,70	2,80	1,80	87,50	2,70	14,10	3,80	2,30	107,00	3,80	
Рис отварной	120	150	2,80	2,60	29,00	153,00		3,70	3,40	38,50	199,00	14,58	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**320**	**420**	**15,50**	**5,40**	**38,29**	**268,93**	**2,70**	**17,80**	**7,20**	**50,78**	**343,90**	**18,38**	
Итого за день 15:	**1472**	**1897**	**47,10**	**50,95**	**211,66**	**1513,81**	**45,73**	**58,02**	**65,14**	**262,40**	**1897,51**	**75,53**	
Итого за пять дней:	**7394**	**9515**	**235,35**	**260,07**	**1095,42**	**7575,39**	**546,23**	**290,70**	**327,25**	**1507,97**	**9452,01**	**552,04**	
Среднее значение за пять дней:	**1479**	**1903**	**47,07**	**52,01**	**219,08**	**1515,08**	**109,25**	**58,14**	**65,45**	**301,59**	**1890,40**	**110,41**	

16 день													
Завтрак 1													
Каша рисовая молочная	150	200	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**9,88**	**13,05**	**54,03**	**376,22**	**14,37**	**12,76**	**15,57**	**70,72**	**466,08**	**19,20**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Кукуруза сладкая	40	60	0,38	0,05	0,80	6,50	2,20	0,53	0,07	1,14	8,68	3,34	
изделиями макаронными на бульоне из птицы	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	
Рагу из мяса птицы с овощами	150	180	7,93	2,56	7,74	88,01	4,51	11,90	3,84	11,61	132,02	6,77	
Напиток лимонный	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**14,60**	**7,78**	**57,73**	**336,87**	**29,39**	**20,03**	**10,67**	**72,39**	**439,30**	**39,77**	
Полдник													
Хлеб пшеничный с повидлом	25	25	1,52	0,58	13,50	64,90	0,03	1,52	0,58	13,50	64,90	0,03	
Чай с молоком и сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
Итого:	**175**	**225**	**2,32**	**1,50**	**21,80**	**106,14**	**3,78**	**2,58**	**1,80**	**24,56**	**119,88**	**5,03**	
Ужин													
Зеленый горошек	30	30	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	0,12	3,90	24,00	6,00	0,42	
Омлет натуральный	80	100	7,50	7,40	2,50	107,00	0,60	9,36	3,07	134,91	0,73	1,61	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**280**	**360**	**15,75**	**8,50**	**23,99**	**231,93**	**0,96**	**11,03**	**7,50**	**179,54**	**99,23**	**2,03**	
Итого за день 16:	**1437**	**1852**	**43,15**	**30,95**	**169,67**	**1106,36**	**50,90**	**47,15**	**35,69**	**362,35**	**1193,49**	**69,03**	

17 день													
Завтрак 1													
Каша геркулесовая молочная	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**339**	**447**	**13,83**	**21,46**	**54,87**	**466,06**	**23,77**	**18,24**	**26,40**	**69,56**	**585,78**	**31,68**	
Завтрак 2													
Апельсин	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75	
Суп Полевой на м/б	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	19,10	149,50	2,46	
Голубцы ленивые	150	180	12,60	11,40	14,30	218,00	51,00	15,20	14,00	17,00	265,00	62,00	
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**680**	**19,67**	**18,44**	**64,89**	**506,03**	**63,78**	**23,84**	**23,25**	**83,23**	**643,57**	**78,47**	
Полдник													
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Кефир	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Итого:	**155**	**170**	**5,38**	**8,12**	**31,30**	**219,81**	**0,81**	**5,80**	**8,55**	**32,87**	**231,70**	**0,90**	
Ужин													
Котлета рыбная	50	70	14,00	3,00	7,30	116,00	1,20	16,30	4,40	8,40	141,90	1,40	
Картофель тушеный с овощами	120	150	2,21	3,38	17,13	105,63	9,72	3,32	5,07	25,70	158,45	14,58	
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**340**	**450**	**17,74**	**6,88**	**42,12**	**303,58**	**12,12**	**21,21**	**10,00**	**54,87**	**396,21**	**17,58**	
Итого за день 17:	**1464**	**1847**	**58,12**	**55,40**	**214,18**	**1591,48**	**110,48**	**70,59**	**68,70**	**261,53**	**1953,26**	**138,63**	

18 день

Завтрак 1													
Суп молочный с изделиями макаронными	150	200	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Какао с молоком	150	200	2,80	3,00	12,30	88,80	1,17	3,80	4,00	17,80	111,70	1,60	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**8,22**	**13,41**	**33,83**	**287,52**	**7,17**	**10,48**	**15,99**	**42,92**	**343,02**	**9,60**	
Завтрак 2													
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	
Итого:	**150**	**200**	**0,39**	**0,05**	**17,66**	**60,35**	**120,00**	**0,52**	**0,06**	**23,54**	**80,46**	**160,00**	
Обед													
Огурец соленый	30	30	0,36	0,05	1,17	6,30	2,25	0,48	0,06	1,56	8,40	3,00	
Щи из капусты свежей сос сметаной	150	200	2,78	5,49	3,77	84,59	9,33	3,70	7,32	5,02	112,78	12,44	
Оладьи из печени	50	70	11,80	7,20	10,70	156,00	17,90	14,20	8,80	12,60	187,00	21,00	
Пюре картофельное	120	150	3,10	2,40	15,20	136,40	25,60	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**540**	**690**	**20,49**	**15,64**	**63,49**	**518,38**	**59,78**	**23,98**	**20,37**	**75,26**	**587,69**	**69,29**	
Полдник													
Булочка Янтарная	60	70	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	4,10	3,60	25,30	132,00	0,70	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	**210**	**250**	**7,63**	**6,96**	**28,88**	**205,68**	**2,50**	**9,32**	**9,36**	**33,76**	**240,00**	**3,04**	
Ужин													
Запекакнка торожная	100	120	18,50	11,70	17,80	257,00	0,70	24,10	15,50	22,80	334,00	0,80	
Соус плодово-ягодный	30	30		5,46	21,84	0,05		3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**300**	**380**	**20,00**	**17,66**	**57,23**	**336,48**	**0,70**	**28,89**	**21,88**	**58,99**	**552,17**	**2,71**	
Итого за день 18:	**1532**	**1957**	**56,73**	**53,72**	**201,09**	**1408,41**	**190,15**	**73,19**	**67,66**	**234,47**	**1803,34**	**244,64**	

19 день

Завтрак 1													
Каша манная молочная	150	200	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Сыр	7	10	1,70	2,20	0,00	27,30	0,07	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Завтрак 2													
Яблоко	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	**100**	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**10,00**	
Обед													
алат из капусты белокачанной с маслом растит	40	60	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	0,98	6,05	5,80	80,96	16,02	
Суп картофельный на м/б	150	200	1,80	1,70	15,20	88,00	19,00	2,40	3,10	20,30	126,00	25,50	
Гуляш из отварного мяса	50	70	5,97	7,28	8,18	128,77	4,37	8,96	10,92	12,27	193,16	6,56	
Рис отварной	120	150	2,80	2,60	29,00	153,00		3,70	3,40	38,50	199,00		
Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**550**	**720**	**14,00**	**16,50**	**94,62**	**593,09**	**37,51**	**18,84**	**23,85**	**121,45**	**791,38**	**50,34**	
Полдник													
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Йогурт	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Итого:	**155**	**170**	**5,38**	**8,12**	**31,30**	**219,81**	**0,81**	**5,80**	**8,55**	**32,87**	**231,70**	**0,90**	
Ужин													
Сосиски	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	
Овощи тушеные	100	120	2,90	4,90	13,60	115,00	49,00	3,60	6,10	16,90	143,00	61,00	
Кисель плодово- ягодный	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**320**	**420**	**9,65**	**11,73**	**48,38**	**342,33**	**81,01**	**12,49**	**15,49**	**60,84**	**439,24**	**103,81**	
Итого за день 19:	**1150**	**1440**	**32,08**	**37,38**	**205,95**	**1305,83**	**129,33**	**40,18**	**48,92**	**246,81**	**1612,92**	**165,05**	

20 день													
Завтрак 1													
Каша гречневая молочная	150	200	3,80	3,90	15,60	114,00	0,97	5,10	5,30	20,90	152,00	1,3	
Масло сливочное	7	7	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	0,05	5,10	0,09	46,30	0,00	
Чай с молоком и сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
Хлеб пшеничный	25	30	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	**332**	**437**	**6,20**	**10,45**	**34,64**	**256,14**	**4,72**	**7,76**	**12,15**	**42,70**	**307,88**	**6,30**	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Итого:	**120**	**150**	**0,60**	**0,12**	**12,12**	**55,20**	**2,40**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**69,00**	**3,00**	
Обед													
Морковь с сахаром	40	60	0,90	2,05	3,40	38,40	14,60	1,30	3,07	5,06	57,60	21,20	
Свекольник с яйцом и сметаной	150	200	2,66	7,07	3,15	98,25	5,03	3,54	9,42	4,20	131,00	6,70	
Котлеты рыбные	50	70	14,00	3,00	7,30	116,00	1,20	16,30	4,40	8,40	141,90	1,40	
Овощи тушеные	100	120	2,90	4,90	13,60	115,00	49,00	3,60	6,10	16,90	143,00	61,00	
Напиток лимонный	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	2,34	0,38	17,80	73,60	1,70	
Итого:	**530**	**690**	**22,94**	**17,42**	**65,85**	**512,19**	**90,66**	**27,26**	**23,39**	**79,82**	**641,68**	**117,50**	
Полдник													
Хлеб пшеничный с повидлом	25	25	1,52	0,58	13,50	64,90	0,03	1,52	0,58	13,50	64,90	0,03	
Чай с молоком и сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
Итого:	**175**	**225**	**2,32**	**1,50**	**21,80**	**106,14**	**3,78**	**2,58**	**1,80**	**24,56**	**119,88**	**5,03**	
Ужин													
Сырники из творога	100	120	25,94	17,61	24,57	277,00	0,66	27,10	19,20	26,00	365,00	0,84	
Соус сметанный сладкий	30	30		5,46	21,84	0,05		3,24	5,85	15,56	125,67	1,91	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	0,50	10,10	51,00	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого за день 20:	**1177**	**1532**	**33,56**	**29,99**	**144,51**	**980,67**	**101,56**	**39,90**	**38,02**	**172,88**	**1193,04**	**131,83**	
Итого за пять дней:	**6760**	**8628**	**223,64**	**207,44**	**935,40**	**6392,75**	**582,42**	**271,01**	**258,99**	**1278,04**	**7756,05**	**749,18**	
Среднее значение за пять дней:	**1352**	**1726**	**44,73**	**41,49**	**187,08**	**1278,55**	**116,48**	**54,20**	**51,80**	**255,61**	**1551,21**	**149,84**	
ВСЕГО за 20 дней:	**28566**	**36501**	**961,08**	**960,60**	**3977,15**	**30681,98**	**2322,14**	**1169,24**	**1188,67**	**5399,07**	**34134,13**	**2654,15**	
СРЕДНЕЕ значение за 20 дней:	**1428**	**1825**	**48,05**	**48,03**	**198,86**	**1534,10**	**116,11**	**58,46**	**59,43**	**269,95**	**1706,71**	**132,71**	