

Примерное 20-дневное меню для организации питания воспитанников в дошкольной образовательной организации

возрастная категория: 1-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценнос-ть, ккал	B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	
1 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,3	4,61	11,91	87,44	0,07	0,14	18	0,2	0,54	25,42	133,85	6,75	83,85	0,8	0,01	0	0,13	
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25	
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	0	17,6	5,7	1,9	19,5	0,36	0	0	0	
Пром.	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	0	13,5	0,4	0	0,9	0,72	0,01	0,9	0	0	0	0	
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0	
	Итого завтрак	370	8,58	10,04	41,88	266,33	0,11	0,26	43,43	0,6	1,01	95,75	269,65	13,55	191,28	1,86	0,01	0	0,38	
Второй завтрак																				
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
Обед																				
Пром.	Огурец в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	0	1,5	0	1,5	12,3	6,9	2,2	7,2	0,18	0	0		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,46	5,21	4,28	69,15	0,02	0,02	48,75	0	8,06	18	42,05	5,9	23,25	0,35	0,01	0	0,11	
54-12м-2020	Плов с курицей	120	9,4	4,8	19,89	188,8	0,04	0,04	58,2	0	1,41	35	12	7	90	0,7	0,01	0	0,22	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05	
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,2	0,01	0,02	52,5	0	0,24	34	21	4	19	0,43	0	0	0	
	Итого обед	490	15,46	10,56	49,8	380,29	0,23	0,15	160,95	0	11,4	115,7	125,15	21,1	169,45	2,28	0,02	0	0,38	
Полдник																				
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0,01	0,01	0,6	0	0	18	3,2	2	7,2	0,3	0	0	0	
Пром.	Молоко	180	4,22	6,76	8,46	83	0,07	0,27	29,6	0,9	2,34	22,8	256	9,2	132	0,18	0,01	0	0,21	
	Итого полдник	200	4,78	7,42	23,92	153,8	0,08	0,28	30,2	0,9	2,34	40,8	259,2	11,2	139,2	0,48	0,01	0	0,21	
Ужин																				
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	4,9	7,8	28,6	217,7	0,05	0,05	23,7	1,9	0,04	27,5	146	2	70	0,57	0,01	0	0,05	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0	
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08	
	Итого ужин	460	8,85	9,41	58,83	380,24	0,24	0,19	34,77	1,9	10,4	121,76	272,7	20,5	148,1	3,72	0,01	0	0,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	38,42	37,58	189,58	1265,7	0,67	0,89	269,35	3,4	28,1	384,01	947,2	69,35	658,53	9,94	0,05	0	1,17	
2 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4,46	7,58	24,44	148,7	0,11	0,09	27,04	0,8	0,35	20,4	97,32	5,06	91,32	0,85	0,01	0	0,12	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0	
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0	
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0	
	Итого завтрак	350	7,24	12,21	48,26	286,97	0,14	0,11	49,67	1,4	0,36	53,52	107,21	9,31	118,81	1,62	0,01	0	0,12	
Второй завтрак																				
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	

<i>Обед</i>																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	2,3	2,3	22,9	0	0,01	0,34	0	1,14	38	9,6	3,5	11	0,35	0,01	0	0,05
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,55	5,35	10,21	94,13	0,05	0,04	48	0	4,15	31,25	27,75	5,85	38,55	0,52	0,01	0	0,11
54-7м-2020	Шницель из говядины	60	6	10,5	9,9	177	0,04	0,1	13,3	0,6	0,07	37	24	7	70	1,05	0,01	0	0,17
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,78	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0	0,04
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,02	14,7	0,7	0	13	9,3	3,8	33	0,58	0,01	0	0,09
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	0,02	0,13	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0
	Итого обед	570	17,03	24,35	78,75	604,31	0,31	0,26	94,6	1,5	5,64	161,98	172,85	26,35	203,15	3,21	0,04	0	0,51
	<i>Полдник</i>																		
496/2	Коржик молочный	50	3,25	5	26,25	162,37	0,02	0,02	22,5	1,3	0,03	39,37	12,5	4,75	31,25	0,38	0	0	0,08
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9	0	0,01	1,84	0	14,4	23	7,4	4,9	8,2	0,21	0	0	0,03
	Итого полдник	200	3,45	5,1	35,45	200,27	0,02	0,03	24,34	1,3	14,4	62,37	19,9	9,65	39,45	0,59	0	0	0,11
	<i>Ужин</i>																		
287	Запеканка капустная с маслом	110	3,3	8,37	12,65	142	0,02	0,03	31,9	4,1	1,23	40	66,02	7,9	39,97	0,51	0,01	0	0,11
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	Итого ужин	420	6,05	8,92	41,58	283,78	0,19	0,13	34,1	4,1	7,31	95,3	150,84	24,6	89,11	3,76	0,01	0	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	34,52	50,73	219,19	1460,3	0,67	0,54	202,71	8,3	30,7	383,17	471,3	72,91	461,02	10,78	0,06	0	0,95
3 ДЕНЬ																			
<i>Завтрак</i>																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	130	2,2	4,8	15,5	99,88	0,03	0,07	17,68	0,3	0,34	12,26	92,4	6,32	50,6	0,34	0,01	0	0,09
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	6,18	10,39	41,24	259,87	0,07	0,14	46,25	0,9	0,59	69,92	149,45	16,09	113,25	1,14	0,01	0	0,16
	<i>Второй завтрак</i>																		
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	<i>Обед</i>																		
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	4	2,9	40,8	0,01	0,01	30,8	0	11,6	32	13	3,2	9,6	0,17	0	0	0,04
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	150	3,7	5,34	8,45	87,65	0,03	0,03	47,4	0	4,81	26,55	31,2	7,55	30,3	0,36	0,01	0	0,15
54-2р-2020	Котлеты рыбные	60	5,4	4	5,1	98,2	0,08	0,07	17,5	1	0,17	47	13	8	96	0,45	0,02	0	0,25
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	0,1	0,09	19	0,7	8,16	30	32	5	68	0,82	0,01	0	0,14
54-2с-2020	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	0	0	2,9	0,1	0,13	4,6	1,64	0,46	1,9	0,06	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-3хн-2020	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61	0	0,02	1,12	0	0,23	35	13	17	14	0,5	0	0	0
	Итого обед	570	14,8	18,92	61,05	479,89	0,38	0,29	118,72	1,8	25,3	191,55	147,04	43,21	249,8	2,98	0,04	0	0,64
	<i>Полдник</i>																		
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	1,5	0	50,5	12	6,5	41	0,56	0,03	0	0,11
Пром.	Снежок	150	3,05	4,75	16,2	103,5	0,04	0,19	23	0,4	1,35	34	221,5	5,5	111	0,15	0,01	0	0,2
	Итого полдник	210	7,65	8,85	46,7	280,5	0,09	0,21	42,1	1,9	1,35	84,5	233,5	12	152	0,71	0,04	0	0,31
	<i>Ужин</i>																		
355	Вареники ленивые	120	8,6	15,48	14	248,8	0,02	0,16	35,24	0	0,03	47	176,21	3,23	152,64	0,36	0,01	0	0,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	28	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5
	Итого ужин	430	14,63	18,33	44,21	430,06	0,25	0,37	57,17	0	28,6	127,1	401,11	20,93	284,74	1,65	0,01	0	1,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	44,01	56,64	208,35	1535,3	0,8	1,02	264,24	4,6	58,8	483,07	951,6	95,23	810,29	8,08	0,1	0	2,26

4 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,13	4,41	13,4	99,66	0,05	0,13	17,85	0,2	0,55	19,95	133,7	2,55	61,8	0,27	0,01	0	0,13
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	22	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	0	17,6	5,7	1,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	0	13,5	0,4	0	0,9	0,72	0,01	0,9	0	0	0	0
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0
	Итого завтрак	370	8,17	9,72	43,25	276,27	0,09	0,25	43,27	0,6	1,02	69,48	238,3	11,95	163,23	1,16	0,02	0	0,31
Второй завтрак																			
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
Обед																			
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	15	5,3	3,5	16	0,18	0	0	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	5,24	7,58	82,76	0,02	0,03	70,95	0	5,07	28,45	38,2	4,4	31,95	0,64	0,01	0	0,16
54-31м	Оладьи из пчени по-кунцевски	50	8,75	5,75	7,87	117,12	0,1	0,43	1601	2,5	5,39	50,62	11,87	4	133,75	1,71	0,01	0,015	0,51
54-6г-2020	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	0,02	0,02	14,7	0,7	0	17	5,5	8	58	0,39	0,01	0	0,22
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	0	0	7,78	0	0,01	10,2	8	0,86	5,8	0,02	0	0	0,01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	0,01	0	0	1,29	33,85	10,86	2,7	3,3	0,7	0	0	0
	Итого обед	560	18,23	17,17	78,32	533,8	0,33	0,57	1703,4	3,2	13,1	171,52	122,93	25,46	278,8	4,26	0,03	0,015	0,95
Полдник																			
Пром.	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,01	0,01	2,22	0	0	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
Пром.	Ряженка	180	4,22	5,5	7,56	82,2	0,03	0,23	29,6	0,5	0,54	52,8	253,2	9,2	135,6	0,18	0,02	0	0,26
	Итого полдник	200	5,72	7,46	22,44	165,6	0,04	0,24	31,82	0,5	0,54	74,8	259	13,2	153,6	0,6	0,02	0	0,26
Ужин																			
54-26г-2020	Картофельный пудинг	120	4,4	7,2	21,1	168	0,11	0,11	40	4	8,8	29	47	7	56	0,8	0,01	0	0,11
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	20	28	0,6	0	0	0,02
	Итого ужин	430	8,25	7,95	60,61	357,82	0,3	0,23	60,13	4	18,9	68,72	118,54	30,98	115,94	2,32	0,01	0	0,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	41,12	42,45	219,77	1418,5	0,77	1,3	1838,7	8,3	36,6	394,52	759,27	84,59	722,07	9,94	0,08	0,015	1,65

5 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	130	2,38	4,46	18,62	109,94	0,02	0,1	17,16	0,2	0,4	10,06	94,92	6,2	57,52	0,2	0,01	0	0,15
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	16	1	0,07	8,8	123	3,5	50	0,1	0	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
	Итого завтрак	355	7,42	8,47	42,5	251,92	0,05	0,14	33,36	1,2	1,49	59,06	228,89	14,65	134,71	1,09	0,01	0	0,15
Второй завтрак																			
Пром.	Бионапиток	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	3,6	2	33,5	0,01	0	36,4	0	1,13	34	6,1	2,8	11	0,2	0	0	0,05
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,46	3,45	8,55	70,14	0,03	0,03	46,05	0,3	2,75	26,65	18,8	5,6	27	0,39	0,01	0	0,1
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	7,9	7,9	7,3	133,1	0,03	0,05	9,72	0,5	0,76	34	11	13	85	1,17	0,02	0	0,14
54-16г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6	0,14	0,02	17	0,8	0	33	14	13	97	1,11	0,02	0	0,13
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	0,01	0,04	53,5	0	30	6,35	8	2,2	2,2	0,4	0	0	0
	Итого обед	550	19,02	20,87	70,97	534,68	0,38	0,21	162,67	1,6	34,8	150,4	101,1	38,6	252,2	3,89	0,05	0	0,47
Полдник																			

Пром.	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	0	0	0	1,2	1,2	0,6	0,3	0,12	0	0	0
Пром.	Кефир	170	5,12	3,55	6,12	54,7	0,06	0,28	0	0,17	1,19	58,2	250	7,8	123	0,17	0,01	0	0,24
	Итого полдник	200	5,15	3,55	29,94	151	0,06	0,28	0	0,17	1,19	59,4	251,2	8,4	123,3	0,29	0,01	0	0,24
	Ужин																		
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,2	6,9	10,9	116,7	0,06	0,06	97	0,1	9,73	33	55	4	56	0,52	0,01	0	0,13
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	Итого ужин	430	6,15	8,51	41,13	279,24	0,25	0,2	108,07	0,1	20	127,26	181,7	22,5	134,1	3,67	0,01	0	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1685	37,77	41,41	186,41	1224,4	0,74	0,83	304,1	3,07	57,5	396,12	762,89	84,15	644,31	8,94	0,08	0	1,14

6 ДЕНЬ

Завтрак

54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	130	3,68	7,06	28,6	177,01	0,04	0,1	33,44	0,8	0,33	15,66	88,86	5,32	58,4	0,96	0,01	0	0,03
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	9,34	14,09	56,62	364,72	0,09	0,23	67,87	1,4	0,8	82,16	225,11	12,29	169,05	2	0,01	0	0,28

Второй завтрак

Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0

Обед

41/1	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	0,02	0,02	0	0	1,44	27,65	7,82	0	15,84	0,2	0	0	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,86	3,07	13,87	89,7	0,05	0,04	43,2	0	5,15	37,8	20,35	4,6	40,95	0,64	0,01	0	0,14
54-3м-2020	Голубцы ленивые	120	7	9	7,6	154	0,04	0,08	11,01	0,4	13,24	36	43	5	110	1,61	0,02	0	0,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
398/2	Напиток лимонный	150	0,1	0	14,1	54	0	0	0	0	1,68	0	2,49	0,79	1,4	0,06	0	0	0
	Итого обед	490	12,99	12,62	52,37	381,63	0,27	0,21	54,21	0,4	21,7	117,85	116,86	12,39	198,19	3,13	0,03	0	0,41
	Полдник																		
496/2	Коржик молочный	50	3,25	5	26,25	162,37	0,02	0,02	22,5	1,3	0,03	39,37	12,5	4,75	31,25	0,38	0	0	0,08
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	0,02	0,13	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0
	Итого полдник	200	3,65	5	41,15	223,17	0,02	0,02	33,8	1,3	0,05	39,5	49,5	6,35	34,45	0,44	0	0	0,08
	Ужин																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	130	8	16,5	2,76	195,13	0,05	0,24	108,6	19,8	0,26	26	125,32	6,72	135,92	1,31	0,01	0	0,14
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	22	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	Итого ужин	440	13,39	19,33	35,65	383,11	0,24	0,45	122,52	19,8	5,79	85,3	303,02	28,02	261,02	4,63	0,02	0	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	40,12	51,19	200,94	1437,6	0,63	0,92	278,4	22,9	31,3	334,81	714,99	62,05	673,21	11,8	0,06	0	1,19

7 ДЕНЬ

Завтрак

54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	130	4,52	8,25	22,2	150,23	0,14	0,12	26,1	0,8	0,33	57	101	4	121	1,19	0,01	0	0,15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	0	17,6	5,7	1,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	0	13,5	0,4	0	0,9	0,72	0,01	0,9	0	0	0	0
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0
	Итого завтрак	350	6,92	11,28	47,97	279,68	0,16	0,13	39,73	1,2	0,34	93,95	110,44	8,08	145,27	1,98	0,01	0	0,15

Второй завтрак

Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0

Обед

54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	30	0,7	4	3,1	42,9	0,01	0,01	31,1	0	10,4	34	20	5,6	15	0,26	0	0	0,06
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	4,45	12,25	99,84	0,11	0,03	42,9	0	3,56	46,8	33,25	7,75	60,3	1,1	0,01	0	0,11
54-12м-2020	Плов с курицей	120	9,4	4,8	19,89	188,8	0,04	0,04	58,2	0	1,41	35	12	7	90	0,7	0,01	0	0,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0,02	0,01	0,54	0	0	33	11	5,5	17	0,4	0	0	0,35
	Итого обед	490	17,06	13,87	62,36	456,68	0,34	0,16	132,74	0	15,5	165,2	119,45	27,85	212,3	3,08	0,02	0	0,79
	Полдник																		
Пром.	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	35,5	5,5	4,5	25	0,4	0	0	0
Пром.	Йогурт	150	3,8	4,6	6,75	63	0,04	0,22	15	0	0,9	58	226	6,5	112,5	0,15	0,01	0	0,24
	Итого полдник	200	6,6	7,1	44,9	244	0,08	0,23	15	0	0,9	93,5	231,5	11	137,5	0,55	0,01	0	0,24
	Ужин																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	140	17,53	10,98	20,81	293,92	0,06	0,18	47,83	1,5	0,26	29,33	288,33	7,33	171,83	0,81	0,01	0	0,16
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(апельсин)*	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0	40	68	34	13	23	0,3	0	0	0,17
	Итого ужин	450	20,78	11,43	47,54	431,7	0,25	0,28	56,03	1,5	41,3	127,63	388,15	25,03	227,97	2,06	0,01	0	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	52,11	43,83	217,92	1497,1	0,84	0,81	243,5	2,7	61,1	490,28	870,04	74,96	733,54	9,27	0,05	0	1,51

8 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	130	2,2	4,8	15,5	99,88	0,03	0,07	17,68	0,3	0,34	12,96	92,4	5,32	50,6	0,34	0,01	0	0,09
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	6,18	10,39	41,24	259,87	0,07	0,14	46,25	0,9	0,59	70,62	149,45	15,09	113,25	1,14	0,01	0	0,16
Второй завтрак																			
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
Обед																			
Пром.	Огурец в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	0	1,5	0	1,5	12,3	6,9	2,2	7,2	0,18	0	0	0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами(горбуша)	150	5,91	3,87	9,32	86,73	0,04	0,05	80,95	26,88	4,37	42,9	67,25	5,95	81,75	0,66	0,02	0	0,45
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	120	9,09	13,8	15,89	265,2	0,1	0,16	21,7	1,2	7,92	42,4	19	6	128	1,48	0,02	0	0,14
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,2	0,01	0,02	52,5	0	0,24	34	21	4	19	0,43	0	0	0
	Итого обед	490	17,6	18,22	50,84	474,27	0,31	0,3	156,65	28,08	14,2	148	157,35	20,15	265,95	3,37	0,04	0	0,64
Полдник																			
Пром.	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	0	0,01	0	0	0	13,8	7,5	1,8	3,6	0,42	0	0	0
Пром.	Снежок	180	3,86	5,5	19,44	127,2	0,05	0,22	29,6	0,5	1,62	44,8	257,8	7	139,2	0,18	0,02	0	0,26
	Итого полдник	210	4,1	5,53	43,38	225	0,05	0,23	29,6	0,5	1,62	58,6	265,3	8,8	142,8	0,6	0,02	0	0,26
Ужин																			
54-8г-2020	Капуста тушеная	120	3	4,5	11,7	100,8	0,02	0,05	49,8	0,7	15,5	24	93	7	51	0,78	0,01	0	0,13
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	20	28	0,6	0	0	0,02
	Итого ужин	430	9,73	7,65	55,41	340,06	0,23	0,28	81,73	0,7	26	97,1	290,9	33,7	194,1	2,57	0,01	0	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	38,36	41,94	206,02	1384,2	0,67	0,96	314,23	30,18	45,4	384,32	883,5	80,74	726,6	9,28	0,08	0	1,46

9 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,3	4,61	11,91	87,44	0,07	0,14	18	0,2	0,54	25,42	133,85	6,75	83,85	0,8	0,01	0	0,13
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	22	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	16	1	0,07	8,8	123	3,5	50	0,1	0	0	0

	Итого завтрак	375	10,98	10,9	39,75	275,62	0,12	0,29	45,92	1,2	1,08	78,42	360,7	19,8	237	1,76	0,02	0	0,31
	Второй завтрак																		
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Обед																		
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	15	5,3	3,5	16	0,18	0	0	0
54-18с-2020	Свекольник	150	9,15	4,2	8	66,21	0,04	0,03	44,85	0	4,37	25	33,55	6,75	35,85	0,76	0,02	0	0,18
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	60	9	9,3	1,5	125,6	0,02	0,08	64,3	0,1	0,27	28	18	5	91	1,22	0,01	0	0,16
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,02	14,7	0,7	0	13	9,3	3,8	33	0,58	0,01	0	0,09
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	0,02	0,13	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0
	Итого обед	550	25,41	18,02	65,72	489,35	0,29	0,21	144,15	0,8	6,02	97,53	146,35	22,65	209,05	3,42	0,04	0	0,48
	Полдник																		
457/1	Пирожки с капустой	60	3,9	4,4	19,5	134	0,05	0,05	23,7	0	1,05	0	20,47	8,84	41,7	0,6	0	0	0
Пром.	Йогурт	150	3,8	4,6	6,75	63	0,04	0,22	15	0	0,9	58	226	6,5	112,5	0,15	0	0	0,24
	Итого полдник	210	7,7	9	26,25	197	0,09	0,27	38,7	0	1,95	58	246,47	15,34	154,2	0,75	0	0	0,24
	Ужин																		
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,89	5,88	15,61	127,6	0,09	0,07	30	0	3,46	25	39,84	8	66,48	0,66	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	Итого ужин	430	5,64	6,53	43,92	268,42	0,27	0,16	35,13	0	13,5	94,72	119,38	20,98	109,42	3,78	0	0	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1715	50,48	44,6	190,79	1315,4	0,78	0,94	263,9	2	25,6	338,67	893,4	81,77	720,17	11,31	0,06	0	1,11
	10 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	130	2,38	4,46	18,62	109,94	0,02	0,1	17,16	0,2	0,4	10,06	94,92	6,2	57,52	0,2	0,01	0	0,15
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	5,16	9,09	42,56	249,17	0,05	0,12	39,86	0,8	1,42	51,76	107,09	11,17	86,21	1	0,01	0	0,15
	Второй завтрак																		
Пром.	Бионапиток	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																		
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,5	4	2,9	40,8	0,01	0,01	30,8	0	11,6	32	13	3,2	9,6	0,17	0	0	0,04
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,46	3,45	8,55	70,14	0,03	0,03	46,05	0,3	2,75	26,65	18,8	5,6	27	0,39	0	0	0,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,22	4,45	3,77	88,28	0,05	0,05	89,42	1	1,63	36,28	26,57	7,42	125,14	0,63	0,03	0	0,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	0,19	0,1	15,4	0,7	0	35	12	5	115	2,23	0,01	0	0,13
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-3хн-2020	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61	0	0,02	1,12	0	0,23	35	13	17	14	0,5	0	0	0
	Итого обед	550	17,84	17,52	71,94	515,46	0,44	0,28	182,79	2	16,4	181,33	126,57	40,22	320,74	4,54	0,04	0	0,62
	Полдник																		
447	Блинчики	60	2,84	5,25	16,3	124,36	0,05	0,04	32,72	0	0	16,58	12,98	10,25	35,34	0,58	0	0	0
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9	0	0,01	1,84	0	14,4	23	7,4	4,9	8,2	0,21	0	0	0,03
	Итого полдник	210	3,04	5,35	25,5	162,26	0,05	0,05	34,56	0	14,4	39,58	20,38	15,15	43,54	0,79	0	0	0,03
	Ужин																		
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	4,9	7,8	28,6	217,7	0,05	0,05	23,7	1,9	0,04	27,5	146	2	70	0,57	0,01	0	0,05
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	Итого ужин	460	8,85	9,41	58,83	380,24	0,24	0,19	34,77	1,9	10,4	121,76	272,7	20,5	148,1	3,72	0,01	0	0,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	34,92	41,38	200,7	1314,7	0,78	0,64	291,98	4,7	42,5	394,43	526,74	87,04	598,59	10,05	0,06	0	1	
11 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4,46	7,58	24,44	148,7	0,11	0,09	27,04	0,8	0,35	20,4	97,32	5,06	91,32	0,85	0,01	0	0,12	
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25	
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	0	17,6	5,7	1,9	19,5	0,36	0	0	0	
Пром.	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	0	13,5	0,4	0	0,9	0,72	0,01	0,9	0	0	0	0	
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0	
Итого завтрак		350	9,74	13,01	54,41	327,59	0,15	0,21	52,47	1,2	0,82	90,73	233,12	11,86	198,75	1,91	0,01	0	0,37	
Второй завтрак																				
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
Итого второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
Обед																				
Пром.	Огурец в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	0	1,5	0	1,5	12,3	6,9	2,2	7,2	0,18	0	0	0	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,46	5,21	4,28	69,15	0,02	0,02	48,75	0	8,06	18	42,05	5,9	23,25	0,35	0,01	0	0,11	
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4	114,8	0,03	0,05	4,86	0,2	0	34	6,4	9,4	76	1,11	0,01	0	0,19	
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	0,1	0,09	19	0,7	8,16	30	32	5	68	0,82	0,01	0	0,14	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05	
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	0,01	0	0	1,29	33,85	10,86	2,7	3,3	0,7	0	0	0	
Итого обед		550	16,28	17,38	55,82	440,79	0,32	0,24	74,11	0,9	19,2	144,55	141,41	27,2	207,75	3,78	0,03	0	0,49	
Полдник																				
485/1	Булочка сдобная	60	4,55	4,56	28,68	174	0,04	0,04	17,23	0	0,01	0	14,61	6,2	41,91	0,51	0	0	0	
Пром.	Кефир	150	4,4	3,25	5,4	46,5	0,06	0,25	0	0,15	1,05	39	240	6	105	0,15	0,01	0	0,2	
Итого полдник		210	8,95	7,81	34,08	220,5	0,1	0,29	17,23	0,15	1,06	39	254,61	12,2	146,91	0,66	0,01	0	0,2	
Ужин																				
54-1о-2020	Омлет натуральный	130	8	16,5	2,76	195,13	0,05	0,24	108,6	19,8	0,26	26	125,32	7,72	135,92	1,31	0,01	0	0,14	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	3,3	28,7	0,58	0	0	0	
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	28	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5	
Итого ужин		440	11,15	16,95	28,89	327,91	0,26	0,34	118,8	19,8	29,3	81,3	226,14	24,42	186,06	2,36	0,01	0	0,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	46,87	55,3	188,35	1401,8	0,84	1,09	262,61	22,05	53,4	363,58	875,78	78,68	749,97	10,31	0,06	0	1,7	
12 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,13	4,41	13,4	90,66	0,05	0,13	17,85	0,2	0,55	19,95	133,7	2,55	61,8	0,27	0,01	0	0,13	
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	16	1	0,07	8,8	123	3,5	50	0,1	0	0	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0	
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0	
Итого завтрак		375	8,17	8,42	37,16	231,68	0,08	0,17	33,98	1,2	0,63	60,37	263,39	10,28	137,79	1,13	0,01	0	0,13	
Второй завтрак																				
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
Итого второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0	
Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	2,3	2,3	22,9	0	0,01	0,34	0	1,14	38	9,6	3,5	11	0,35	0,01	0	0,05	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,55	5,35	10,21	94,13	0,05	0,04	48	0	4,15	31,25	27,75	5,85	38,55	0,52	0,01	0	0,11	
54-12м-2020	Плов с курицей	120	9,4	4,8	19,89	188,8	0,04	0,04	58,2	0	1,41	35	12	7	90	0,7	0,01	0	0,22	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05	
54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	0,01	0,04	53,5	0	30	6,35	8	2,2	2,2	0,4	0	0	0	
Итого обед		490	15,51	13,17	57,12	423,17	0,26	0,2	160,04	0	36,9	127	100,55	20,55	171,75	2,59	0,03	0	0,43	
Полдник																				
458/1	Ватрушка творожная	60	7,9	4,7	25	173,14	0,06	0,1	29,14	0	0,03	22,68	43,54	8,51	77,31	0,77	0	0	0,1	
Пром.	Йогурт	150	3,8	4,6	6,75	63	0,04	0,22	15	0	0,9	58	226	6,5	112,5	0,15	0,01	0	0,24	

	Итого полдник	210	11,7	9,3	31,75	236,14	0,1	0,32	44,14	0	0,93	80,68	269,54	15,01	189,81	0,92	0,01	0	0,34	
	Ужин																			
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,2	6,9	10,9	116,7	0,06	0,06	97	0,1	9,73	33	55	4	56	0,52	0,01	0	0,13	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	22	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0	
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	20	28	0,6	0	0	0,02	
	Итого ужин	430	8,69	9,93	54,49	353,68	0,27	0,29	128,92	0,1	20,3	85,3	221,7	33,3	193,1	2,14	0,02	0	0,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	44,82	40,97	195,67	1329,7	0,72	0,99	367,08	1,3	61,7	363,35	877,68	82,14	702,95	8,38	0,07	0	1,23	

13 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	130	2,2	4,8	15,5	99,88	0,03	0,07	17,68	0,3	0,34	12,26	92,4	5,32	50,6	0,34	0,01	0	0,09
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	6,18	10,39	41,24	259,87	0,07	0,14	46,25	0,9	0,59	69,92	149,45	15,09	113,25	1,14	0,01	0	0,16

Второй завтрак

Пром.	Бионапиток	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,5	4	2,9	40,8	0,01	0,01	30,8	0	11,6	32	13	3,2	9,6	0,17	0	0	0,04
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	150	3,7	5,34	8,45	87,65	0,03	0,03	47,4	0	4,81	26,55	31,2	7,55	30,3	0,36	0,01	0	0,15
54-7м-2020	Шницель из говядины	60	6	10,5	9,9	177	0,04	0,1	13,3	0,6	0,07	37	24	7	70	1,05	0,01	0	0,17
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,78	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,2	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0	0,04
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,02	14,7	0,7	0	13	9,3	3,8	33	0,58	0,01	0	0,09
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
398/2	Напиток лимонный	150	0,1	0	14,1	54	0	0	0	0	1,68	0	2,49	0,79	1,4	0,06	0	0	0
	Итого обед	570	16,98	26,04	76,79	608,93	0,3	0,25	113,16	1,5	18,4	151,15	145,19	26,94	191,7	2,87	0,03	0	0,54

Полдник

Пром.	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,01	0,01	2,22	0	0	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
Пром.	Снежок	180	3,86	5,5	19,44	127,2	0,05	0,22	29,6	0,5	1,62	44,8	257,8	7	139,2	0,18	0,02	0	0,26
	Итого полдник	200	5,36	7,46	34,32	210,6	0,06	0,23	31,82	0,5	1,62	66,8	263,6	11	157,2	0,6	0,02	0	0,26

Ужин

54-26г-2020	Картофельный пудинг	120	4,4	7,2	21,1	168	0,11	0,11	40	4	8,8	29	47	7	56	0,8	0,01	0	0,11
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	Итого ужин	430	10,03	10,25	53,61	358,26	0,31	0,31	56,93	4	19,3	132,1	252,9	22,7	182,1	4,19	0,01	0	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	38,58	54,15	207,83	1445,2	0,74	0,93	248,16	6,9	40	419,97	811,14	75,73	644,25	8,8	0,07	0	1,4

14 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-20к-2020	Каша молочная гречневая	130	3,65	4,79	17,22	111,65	0,09	0,11	15,6	0,3	0,3	33,83	82,58	3,91	83,75	1,51	0,01	0	0,08
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	22	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	0	17,6	5,7	1,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	0	13,5	0,4	0	0,9	0,72	0,01	0,9	0	0	0	0
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0
	Итого завтрак	350	8,69	10,1	47,07	288,26	0,13	0,23	41,02	0,7	0,77	83,36	187,18	13,31	185,18	2,4	0,02	0	0,26

Второй завтрак

Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0

Обед

54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	15	5,3	3,5	16	0,18	0	0	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	5,24	7,58	82,76	0,02	0,03	70,95	0	5,07	28,45	38,2	4,4	31,95	0,64	0,01	0	0,16
54-2р-2020	Котлеты рыбные	60	5,4	4	5,1	98,2	0,08	0,07	17,5	1	0,17	47	13	8	96	0,45	0,02	0	0,25
54-6г-2020	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	0,02	0,02	14,7	0,7	0	17	5,5	8	58	0,39	0,01	0	0,22
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0,02	0,01	0,54	0	0	33	11	5,5	17	0,4	0	0	0,35
	Итого обед	550	14,76	13,76	70,8	480	0,32	0,21	112,69	1,7	6,6	156,85	116,2	31,4	248,95	2,68	0,04	0	1,03
	Полдник																		
496/2	Коржик молочный	50	3,25	5	26,25	162,37	0,02	0,02	22,5	1,3	0,03	39,37	12,5	4,75	31,25	0,38	0	0	0,08
Пром.	Ряженка	150	3,35	4,75	6,3	66	0,03	0,19	23	0,4	0,45	39	226	5	108	0,15	0,01	0	0,2
	Итого полдник	200	6,6	9,75	32,55	228,37	0,05	0,21	45,5	1,7	0,48	78,37	238,5	9,75	139,25	0,53	0,01	0	0,28
	Ужин																		
54-1г-2020	Запеканка из творога	140	17,53	10,98	20,81	293,92	0,06	0,18	47,83	1,5	0,26	29,33	288,33	7,33	171,83	0,81	0,01	0	0,16
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	Итого ужин	450	20,28	11,53	49,62	434,74	0,23	0,28	49,96	1,5	5,33	76,05	370,87	23,31	219,77	4,03	0,01	0	0,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	51,08	45,29	215,19	1516,4	0,74	0,94	249,17	5,6	16,2	404,63	933,25	80,77	803,65	11,24	0,08	0	1,83

15 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	130	3,68	7,06	28,6	177,01	0,04	0,1	33,44	0,8	0,33	15,66	88,86	5,32	58,4	0,96	0,01	0	0,03
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,06	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	6,46	11,69	52,54	316,24	0,07	0,12	56,14	0,86	1,35	57,36	101,03	10,29	87,09	1,76	0,01	0	0,03
Второй завтрак																			
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
Обед																			
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	3,6	2	33,5	0,01	0	36,4	0	1,13	34	6,1	2,8	11	0,2	0	0	0,05
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,46	3,45	8,55	70,14	0,03	0,03	46,05	0,3	2,75	26,65	18,8	5,6	27	0,39	0	0	0,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	120	7	11,2	10,2	190,7	0,08	0,1	16,4	0,5	5,72	32	16	16	138	1,06	0,02	0	0,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,2	0,01	0,02	52,5	0	0,24	34	21	4	19	0,43	0	0	0
	Итого обед	490	13,22	18,77	45,87	412,78	0,29	0,22	151,35	0,8	10	143,05	105,1	30,4	225	2,7	0,02	0	0,4
Полдник																			
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	0,05	0,02	19,1	1,5	0	50,5	12	6,5	41	0,56	0,03	0	0,11
Пром.	Снежок	150	3,05	4,75	16,2	103,5	0,04	0,19	23	0,4	1,35	34	221,5	6,5	111	0,15	0,01	0	0,2
	Итого полдник	210	7,65	8,85	46,7	280,5	0,09	0,21	42,1	1,9	1,35	84,5	233,5	13	152	0,71	0,04	0	0,31
Ужин																			
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	4,9	7,8	28,6	217,7	0,05	0,05	23,7	1,9	0,04	27,5	146	2	70	0,57	0,01	0	0,05
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(апельсин)*	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	0	40	67	34	13	23	0,3	0	0	0,17
	Итого ужин	460	9,35	9,21	57,13	376,24	0,25	0,2	37,77	1,9	40,4	140,76	290,7	24,5	160,1	1,82	0,01	0	0,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	37,43	48,67	217,39	1470,8	0,71	0,76	287,36	5,46	56,1	435,67	750,83	81,19	634,69	8,59	0,08	0	1,03

16 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	130	4,52	8,25	22,2	150,23	0,14	0,12	26,1	0,8	0,33	57	101	4	121	1,19	0,01	0	0,15
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	16	1	0,07	8,8	123	3,5	50	0,1	0	0	0

54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
	Итого завтрак	355	12,44	14,66	50,16	340,69	0,19	0,27	54,03	1,8	0,87	130,8	359,05	14,45	280,15	2,32	0,01	0	0,4
	Второй завтрак																		
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Обед																		
Пром.	Огурец в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	0	1,5	0	1,5	12,3	6,9	2,2	7,2	0,18	0	0	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,86	3,07	13,87	89,7	0,05	0,04	43,2	0	5,15	37,8	20,35	4,6	40,95	0,64	0,01	0	0,14
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	50	5,41	7,8	3,33	118,25	0,1	0,53	1884,2	0,1	6,21	31	20	4,16	119,33	1,86	0,03	0,015	0,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	0,1	0,09	19	0,7	8,16	30	32	5	68	0,82	0,01	0	0,14
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	0,02	0,13	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0
	Итого обед	540	14,17	15,62	61,73	452,39	0,41	0,73	1959,2	0,8	21,2	127,63	159,45	19,56	268,68	4,18	0,05	0,015	0,63
	Полдник																		
Пром.	Шоколад молочный	25	2,45	8,67	12,6	138,5	0,02	0,12	0	0	0	35,5	88	6	77,25	0,37	0	0	0,13
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0,24	0,12	7,56	31,92	0	0,01	2,75	0	21,6	38,6	8,64	7,32	7,8	0,31	0	0	0,04
	Итого полдник	205	2,69	8,79	20,16	170,42	0,02	0,13	2,75	0	21,6	74,1	96,64	13,32	85,05	0,68	0	0	0,17
	Ужин																		
287	Запеканка капустная с маслом	110	3,3	8,37	12,65	142	0,02	0,03	27,36	4,1	1,23	40	66,02	7,9	39,97	0,51	0,01	0	0,11
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	22	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	20	28	0,6	0	0	0,02
	Итого ужин	420	9,79	11,4	56,24	378,98	0,23	0,26	59,28	4,1	11,8	92,3	232,72	37,2	177,07	2,13	0,02	0	0,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	39,84	50,62	203,44	1427,5	0,86	1,4	2075,3	6,7	58,4	434,83	868,36	87,53	821,45	10,91	0,08	0,015	1,51
17 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,13	4,41	13,4	90,66	0,05	0,13	17,85	0,2	0,55	19,95	133,7	2,55	61,8	0,27	0,01	0	0,13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	0	17,6	5,7	1,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	0	13,5	0,4	0	0,9	0,72	0,01	0,9	0	0	0	0
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0
	Итого завтрак	370	5,53	7,44	39,17	220,11	0,07	0,14	31,48	0,6	0,56	56,9	143,14	6,63	86,07	1,06	0,01	0	0,13
	Второй завтрак																		
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Обед																		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	4	3,1	42,9	0,01	0,01	31,1	0	10,4	34	20	5,6	15	0,26	0	0	0,06
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	4,45	12,25	99,84	0,11	0,03	42,9	0	3,56	46,8	33,25	7,75	60,3	1,1	0,01	0	0,11
54-4м-2020	Котлеты из говядины	60	6	10,5	9,9	177	0,04	0,1	13,3	0,6	0,07	57	24	4	110	1,55	0,01	0	0,27
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	0,19	0,1	15,4	0,7	0	35	12	5	115	2,23	0,01	0	0,13
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-3хн-2020	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61	0	0,02	1,12	0	0,23	35	13	17	14	0,5	0	0	0
	Итого обед	550	20,36	24,57	81,97	635,98	0,51	0,33	103,82	1,3	14,4	224,2	145,45	41,35	344,3	6,26	0,03	0	0,62
	Полдник																		
447	Блинчики	60	2,84	5,25	16,3	124,36	0,05	0,04	32,72	0	0	16,58	12,98	10,25	35,34	0,58	0	0	0
Пром.	Йогурт	150	3,8	4,6	6,75	63	0,04	0,22	15	0	0,9	58	226	6,5	112,5	0,15	0,01	0	0,24
	Итого полдник	210	6,64	9,85	23,05	187,36	0,09	0,26	47,72	0	0,9	74,58	238,98	16,75	147,84	0,73	0,01	0	0,24
	Ужин																		
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,2	6,9	10,9	116,7	0,06	0,06	97	0,1	9,73	33	55	4	56	0,52	0,01	0	0,13

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	48	16	9	11	2,2	0	0	0,08
	Итого ужин	430	4,95	7,55	39,33	258,48	0,24	0,15	102,2	0,1	20,8	111,3	136,82	17,7	100,14	3,67	0,01	0	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	38,23	49,56	198,67	1386,9	0,92	0,89	285,22	2	39,7	476,98	684,89	85,43	688,85	13,32	0,06	0	1,2
18 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	130	2,38	4,46	18,62	109,94	0,02	0,1	17,16	0,2	0,4	10,06	94,92	6,2	57,52	0,2	0,01	0	0,15
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	0,01	0,05	6,07	0	0,25	33,96	49,2	7,2	38,4	0,37	0	0	0,07
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	16	1	0,07	8,8	123	3,5	50	0,1	0	0	0
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
	Итого завтрак	355	8,62	9,43	44,3	272,68	0,06	0,19	39,23	1,2	0,72	75,02	273,77	19,45	168,67	1,09	0,01	0	0,22
Второй завтрак																			
Пром.	Бионапиток	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
41/1	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	0,02	0,02	0	0	1,44	27,65	7,82	0	15,84	0,2	0	0	0
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами(горбуша)	150	5,91	3,87	9,32	86,73	0,04	0,05	80,95	26,88	4,37	42,9	67,25	5,95	81,75	0,66	0,02	0	0,45
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	120	9,09	13,8	15,89	265,2	0,1	0,16	21,7	1,2	7,92	42,4	19	6	128	1,48	0,02	0	0,14
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	0,01	0	0	1,29	33,85	10,86	2,7	3,3	0,7	0	0	0
	Итого обед	490	17,15	18,34	59,92	509,06	0,33	0,31	102,65	28,08	15,2	163,2	148,13	16,65	258,89	3,66	0,04	0	0,64
Полдник																			
485/1	Булочка сдобная	60	4,55	4,56	28,68	174	0,04	0,04	17,23	0	0,01	0	14,61	6,2	41,91	0,51	0	0	0
Пром.	Снежок	150	3,05	4,75	16,2	103,5	0,04	0,19	23	0,4	1,35	34	221,5	5,5	111	0,15	0,01	0	0,2
	Итого полдник	210	7,6	9,31	44,88	277,5	0,08	0,23	40,23	0,4	1,36	34	236,11	11,7	152,91	0,66	0,01	0	0,2
Ужин																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	130	8	16,5	2,76	195,13	0,05	0,24	108,6	19,8	0,26	26	125,32	6,72	135,92	1,31	0,01	0	0,14
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,02	0,11	11,93	0	0,47	42,8	128,4	4,4	86,4	0,61	0	0	0,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	25	19	12	16	2,3	0	0	0,1
	Итого ужин	440	13,63	19,45	35,77	385,39	0,24	0,45	122,53	19,8	5,79	106,1	334,22	25,42	267,02	4,8	0,01	0	0,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	47,03	56,54	186,74	1452,2	0,71	1,18	304,64	49,48	23,1	378,32	992,23	73,22	847,49	10,21	0,07	0	1,55
19 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4,46	7,58	24,44	148,7	0,11	0,09	27,04	0,8	0,35	20,4	97,32	5,06	91,32	0,85	0,01	0	0,12
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	70,68	0,02	0,11	11,92	0	0,47	55	97,2	7	80,4	0,44	0,01	0	0,18
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	9,88	14,49	52,34	334,13	0,16	0,22	61,46	1,4	0,82	99,1	202,37	14,63	195,97	1,72	0,02	0	0,3
Второй завтрак																			
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
Обед																			
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	15	5,3	3,5	16	0,18	0	0	0
54-18с-2020	Свекольник	150	9,15	4,2	8	66,21	0,04	0,03	44,85	0	4,37	25	33,25	6,75	35,85	0,76	0,02	0	0,18
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	60	9	9,3	1,5	125,6	0,02	0,08	64,3	0,1	0,27	28	18	5	91	1,22	0,01	0	0,16
54-1г-2020	Макаронь отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,02	14,7	0,7	0	13	9,3	3,8	33	0,58	0,01	0	0,09
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	0,01	0,04	53,5	0	30	6,35	8	2,2	2,2	0,4	0	0	0
	Итого обед	550	25,51	18,22	62,22	477,65	0,3	0,25	186,35	0,8	36	103,75	117,05	23,25	208,05	3,76	0,04	0	0,48

	Полдник																		
Пром.	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	0	0	0	1,2	1,2	0,6	0,3	0,12	0	0	0
Пром.	Ряженка	170	3,93	5,25	7,14	76,8	0,03	0,21	27,4	0,4	0,51	48,2	240,8	7,8	126,4	0,17	0,01	0	0,24
	Итого полдник	200	3,96	5,25	30,96	173,1	0,03	0,21	27,4	0,4	0,51	49,4	242	8,4	126,7	0,29	0,01	0	0,24
	Ужин																		
54-8г-2020	Капуста тушеная	120	3	4,5	11,7	100,8	0,02	0,05	49,8	0,7	15,5	24	93	7	51	0,78	0,01	0	0,13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,12	0	5,76	23,52	0	0	0,13	0	0,01	9,42	2,04	1,68	3,24	0,34	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(мандарин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	28	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5
	Итого ужин	430	6,15	4,95	37,71	232,62	0,23	0,15	59,93	0,7	43,6	70,72	191,54	21,98	99,94	1,8	0,01	0	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	46,25	43,06	198,38	1302,5	0,73	0,84	335,14	3,3	83,9	332,97	773,46	71,26	641,16	9,17	0,08	0	1,65
20 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	130	2,2	4,8	15,5	99,88	0,03	0,07	17,68	0,3	0,34	12,26	92,4	5,32	50,6	0,34	0,01	0	0,09
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	5,88	24,48	0	0	0,2	0	1,02	18	4,32	2,4	4,44	0,37	0	0	0
Пром.	Батон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0,01	22,5	0,6	0	1,5	1,2	0,02	1,5	0,01	0	0	0
	Итого завтрак	350	4,98	9,43	39,44	239,11	0,06	0,09	40,38	0,9	1,36	53,96	104,57	10,29	79,29	1,14	0,01	0	0,09
Второй завтрак																			
Пром.	Сок	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
	Итого второй завтрак	150	0,75	0,15	15,15	85	0,01	0,01	0	0	3	10	20,5	3	10,5	1,6	0	0	0
Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	3,6	2	33,5	0,01	0	36,4	0	1,13	34	6,1	2,8	11	0,2	0	0	0,05
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,46	3,45	8,55	70,14	0,03	0,03	46,05	0,3	2,75	26,65	18,8	5,6	27	0,39	0	0	0,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,22	4,45	3,77	88,28	0,05	0,05	89,42	1	1,63	36,28	26,57	7,42	125,14	0,63	0,03	0	0,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	0,19	0,1	15,4	0,7	0	35	12	5	115	2,23	0,01	0	0,13
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,52	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0,05
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0,02	0,01	0,54	0	0	33	11	5,5	17	0,4	0	0	0,35
	Итого обед	550	17,64	17,12	70,24	504,06	0,46	0,26	187,81	2	5,67	181,33	117,67	28,32	325,14	4,47	0,04	0	0,98
Полдник																			
458/1	Ватрушка творожная	60	7,9	4,7	25	173,14	0,06	0,1	29,14	0	0,03	22,68	43,54	8,51	77,31	0,77	0	0	0,1
Пром.	Кефир	150	4,4	3,25	5,4	46,5	0,06	0,25	0	0,15	1,05	39	240	5	105	0,15	0,01	0	0,2
	Итого полдник	210	12,3	7,95	30,4	219,64	0,12	0,35	29,14	0,15	1,08	61,68	283,54	13,51	182,31	0,92	0,01	0	0,3
Ужин																			
54-26г-2020	Картофельный пудинг	120	4,4	7,2	21,1	168	0,11	0,11	40	4	8,8	29	47	7	56	0,8	0,01	0	0,11
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0,24	0,12	7,56	31,92	0	0,01	2,75	0	21,6	38,6	8,64	7,32	7,8	0,31	0	0	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,25	12,75	70,3	0,15	0,07	0	0	0,06	12,3	61,5	2,3	28,7	0,58	0	0	0
Пром.	Фрукт(банан)*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	20	28	0,6	0	0	0,02
	Итого ужин	430	8,37	8,07	62,41	366,22	0,3	0,24	62,75	4	40,5	97,9	125,14	36,62	120,5	2,29	0,01	0	0,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	44,04	42,72	217,64	1414	0,95	0,95	320,08	7,05	51,6	404,87	651,42	91,74	717,74	10,42	0,07	0	1,54
Среднее значение за 20 дней		1680,5	42,3	46,93	203,4	1400	0,764	0,941	450,3	10	45,1	400	800	80,02	700	10,04	0,07	0,0015	1,404

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20% рациона	280	280
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70	70
Калорийность обедов 35% рациона	490	490
Калорийность полдников 15% рациона	210	210
Калорийность ужинов 25% рациона	350	350

1400 1400

<i>Показатели физиологических потребностей</i>	<i>К/кал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 20 дней в % от калорийности	1400	42	47	203
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1400	42	47	203

B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
0,8	0,9	450	10	45	400	800	80	700	10	0,07	0,0015	1,4
0,8	0,9	450	10	45	400	800	80	700	10	0,07	0,0015	1,4

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей