



«Утверждаю»

«Детский сад Заведующий МБДОУ №5 «Радуга»
Образовательного центра
Э.Н.Ключерева

№ 5 «Радуга»
г.Слюдянка

«09» января 2024 г.

**Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте с 1,5 до 3 лет с 12 часовым пребыванием,
в дошкольных образовательных учреждениях
Слюдянского муниципального района**

Всесезонное

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) I

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

№ рецептуры	Наименование блюда	возрастная категория: 1-3 лет										Минеральные вещества								
		Пищевые вещества					Витамины					Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		Выход, г	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценнос-ть, ккал	B1	B2	A	D	C								K	12
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	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	0,25
Пром.	Ватон	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	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	0
Пром.	Повидло	7	0,02	0	4,35	17,5	0	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0	0
	Итого завтрак	370	8,58	10,04	47,88	266,33	0,11	0,26	43,43	0,6	1,01	95,75	269,63	13,55	191,28	1,86	0,01	0	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	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	0
Обед																				
Пром.	Отурец 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	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	0,11
54-12к-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	0,22
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	40	1,66	0,32	13,32	68,24	0,16	0,07	0	0	0,16	16,4	43,2	2	30	0,62	0	0	0	0,05
54-2кн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	30,2	0,01	0,02	52,5	0	0,24	34	21	4	19	0,43	0	0	0	0
	Итого обед	490	13,46	10,56	49,8	380,29	0,23	0,15	160,95	0	11,4	115,7	125,75	21,1	169,45	2,28	0,02	0	0	0,38
Полдник																				
Пром.	Варен 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	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	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	239,2	11,2	139,2	0,18	0,01	0	0	0,21
Ужин																				
54-3г-2020	Макарона 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	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	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	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	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	0,2
	Итого за 1 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	0	1,17
2 ДЕНЬ																				
Завтрак																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	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	0,12
54-21гн-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	0
Пром.	Ватон	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	0	22,2	6,65	2,35	22,75	0,42	0	0	0	0
Пром.	Молоко 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	0
	Итого завтрак	350	7,24	12,21	48,26	286,97	0,14	0,11	49,67	1,4	0,36	33,52	107,21	9,31	118,81	1,62	0,01	0	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>																		
54-133-2020	Салат из свежих отварной	30	0,4	2,3	22,9	0	0,01	0,34	0	0	1,14	38	9,6	3,5	11	0,35	0,01	0	0,05
54-35-2020	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	1,3	5,64	161,98	172,85	26,35	203,15	3,21	0,04	0	0,57
	Поддик																		
49672	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 поддик	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-Эгг-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 3-й 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

Завтрак

54-16с-2020	Каши "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>																		
54-83-2020	Суп из остывающей 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
54-1гс-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
54-1гс-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 чернославя	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
	Поддик																		
54-10в-2020	Булочка вафельная	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.	Сметок	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 поддик	210	7,65	8,85	46,7	280,5	0,09	0,21	42,1	1,9	1,35	84,3	233,5	12	132	0,71	0,04	0	0,37
	<i>Ужин</i>																		
355	Паршички 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	Кисель 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(магларин)*	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	0	2,8	25	35	11	17	0,1	0	0	0,5

Итого ужени		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																			
54-19с-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
54-23тн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	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	0
Пром.	Батон	30	2,24	0,86	15,42	68,6	0,02	0,01	0	0	17,6	5,7	19,5	0,36	0	0	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.	Певидло	7	0,02	0	4,55	17,5	0	0	0	0	9,03	0,98	0,49	0,63	0,09	0	0	0	0
Итого завтрак		370	8,17	9,72	43,23	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
Пром.	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	Орешек 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
54-3 м	Оладьи из печени по-куndeвски	50	8,75	5,75	7,87	117,12	0,1	0,43	160,1	2,5	5,39	50,62	11,87	4	133,75	1,71	0,01	0,015	0,51
54-6т-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
54-1 (соус-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
54-5хл-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	23,46	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	165,6	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																			
54-26т-2020	Картофельный пудинг	120	4,4	7,2	21,1	168	0,11	0,11	40	4	8,8	29	47	7	36	0,8	0,01	0	0,11
54-2тн-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	60,73	4	18,9	68,72	118,54	30,98	173,94	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																			
54-2тс-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
54-3тн-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	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0	0
Итого завтрак		355	7,42	8,47	42,5	231,92	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
Пром.	Второй завтрак																		
Пром.	Виноград	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																			
54-16т-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
54-15т-2020	Тейфели из говядины с рисом	60	7,9	7,9	7,3	133,1	0,03	0,05	9,72	0,3	0,76	34	11	13	85	1,17	0,02	0	0,14
54-16т-2020	Каша пшеница 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
54-13хл-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	232,2	3,89	0,05	0	0,17

	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
Итого завтрак																		
Пром.	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
Второй завтрак																		
Пром.	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																		
54-20г-2020	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
54-18г-2020	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	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	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0,02	14,7	0,7	0	1,3	9,3	3,8	33	0,58	0,01	0	0,09
Пром.	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
54-1км-2020	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	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.	150	3,8	4,6	6,75	63	0,04	0,22	15	0	0,9	38	22,6	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	38	246,47	15,34	154,2	0,75	0	0	0,24
Ужин																		
151	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	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.	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.	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

	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
54-2г-2020	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.	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	2,22	6,65	2,55	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	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	31,76	107,09	11,17	86,21	1	0,01	0	0,15
Второй завтрак																		
Пром.	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																		
54-8г-2020	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	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
54-1г	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	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.	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
54-3км-2020	150	0,4	0,1	14,6	61	0	0,02	11,2	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	60	2,84	5,25	16,3	124,36	0,05	0,04	32,72	0	16,58	12,98	10,25	35,34	0,58	0	0	0	0
54-2км-2020	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	39,38	20,38	15,15	43,54	0,79	0	0	0,03
Ужин																		
54-3г-2020	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
54-1гн-2020	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.	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.	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	38,83	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

54-9г-2020	Рату 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
430	Итого узсин	430	8,69	9,93	54,29	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
1655	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	702,93	8,38	0,07	0	1,23

13 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-16с-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
350	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
Пром.	Второй завтрак																		
Пром.	Виноградиток	150	0,03	0,01	1,87	7,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150	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
Пром.	Обед																		
54-8г-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
54-1гс-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
54-7гн-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	Макарони 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
570	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
Пром.	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
200	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
Пром.	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
430	Итого ужин	430	7,03	10,25	53,61	358,26	0,31	0,31	56,93	4	19,3	132,1	252,9	22,7	182,1	4,79	0,01	0	0,44
1700	Итого за день:	1700	38,38	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																			
54-20с-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	19,3	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.	Помидор	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
350	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	183,18	2,4	0,02	0	0,26
Пром.	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
150	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
Пром.	Обед																		
54-20гн-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

54-2п-2020	Котлеты, рыбные	60	5,4	4	5,1	98,2	0,08	0,02	17,5	1	0,17	47	13	8	96	0,45	0,02	0	0,25
54-6п-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
54-4хп-2020	Компот из яблок	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	248,93	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	22,6	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
54-2гп-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	215,79	1516,4	0,74	0,94	249,17	5,6	16,2	404,63	935,25	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
54-3гп-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
54-2хп-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	157,35	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	221,3	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	Макаронные 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
54-4гп-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	87,19	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
54-21гп-2020	Каша 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.	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	238,48	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 вязкая 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
54-4тн-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.	Бюналиток	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 говяжьей	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
54-3хн-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 слоистая	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	130	3,05	4,75	16,2	103,5	0,04	0,19	2,3	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																		
54-1с-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
54-21тн-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
54-23тн-2020	Корфейный 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	203,37	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																		
54-20т-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	Бедстрелом 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
54-1т-2020	Макарони 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.	Ягненка	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	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	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.	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	0,38	0	0	0
Пром.	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
Пром.	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	198,36	1304,5	0,73	0,89	335,14	5,3	83,9	332,97	113,46	11,26	641,16	9,17	0,08	0	1,65

20 ДЕНЬ

Итого завтрак	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
54-16с-2020	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
54-3гн-2020	Пром.	35	2,62	1,01	18	81,7	0,03	0,01	0	0	22,2	6,65	2,55	22,75	0,42	0	0	0
Пром.	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
Пром.	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
Пром.	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
Пром.	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
Пром.	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	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
54-1гн	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	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.	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
54-4гн-2020	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
Пром.	350	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
Пром.	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.	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
Пром.	210	12,3	7,95	30,4	219,64	0,12	0,35	29,14	0,15	1,08	61,68	283,54	13,31	182,31	0,92	0,01	0	0,3
Пром.	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
54-26г-2020	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
54-7гн-2020	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	0,38	0	0	0
Пром.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	0	10	18	8	20	28	0,6	0	0	0,02
Пром.	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
Пром.	1690	44,04	42,72	217,64	1414	0,95	0,93	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	Среднее значение
Калорийность завтраков 20% рациона	280
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70
Калорийность обедов 35% рациона	490
Калорийность полдников 15% рациона	210
Калорийность ужинов 25% рациона	350
1400	1400

Показатели физиологических потребностей	Н/ккал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 20 дней в % от калорийности	1400	42	47	203

Показатели физиологических потребностей	B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 20 дней в % от калорийности	0,8	0,9	450	10	45	400	800	80	700	10	0,07	0,0015	1,4

Норма СанПиН 2.3./2.4.3590-20	1400	42	47	203
-------------------------------	------	----	----	-----

0,8	0,9	450	1,0	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

*Примечание: В отделе питания
 используются продукты питания
 от поставщиков, имеющих сертификаты
 соответствия требованиям ГОСТ Р*