

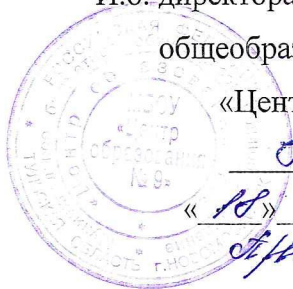
УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Центр образования №9»

О.А.Фомичева

« 18 » 03 2024 г.



Фомичева № 66-Д

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (С 3 до 7 лет)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №9»

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	1.Макароны с сыром	80	5,48	7,81	17,15	164,35	62
	2.Чай со сгущенным молоком	170	1,8	2,12	14,0	80,0	79
	3.Булка с маслом	25/10	1,61	8,40	10,06	127,40	1,2
Итого за завтрак			8,89	18,33	41,21	371,75	
Завтрак 2	Ацидолакт	170	4,76	4,25	21,25	144,50	
Обед	1.Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,63	3,25	14,77	94,77	25
	2.Овощи тушеные (капуста тушеная)	150	3,65	5,81	11,96	115,09	29
	3.Мясо отварное	30	11,16	5,40	1,03	124,26	56
	4.Напиток из плодов шиповника	170	0,36	-	14,20	58,19	77
	5.Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			19,04	14,94	55,12	464,71	
Полдник (уплотненный)	1.Каша гречневая молочная	200	7,94	8,76	25,87	221,79	34
	2.Булка	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	3.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
	4.Вафли	40	0,88	1,12	32,04	140,0	
Итого за полдник			11,48	10,48	78,91	474,99	
Итого за день 1			44,17	48,0	196,49	1455,95	
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	7,27	8,53	26,21	218,8	36
	2.Какао с молоком	170	4,2	4,80	15,08	117,32	78
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,70	15,04	153,40	1,2
Итого за			13,85	22,08	56,28	489,52	

завтрак							
Завтрак 2	Свежие фрукты (апельсин)	150	0,94	0,21	8,5	42,0	
Обед	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,99	2,06	4,34	38,22	118
	2.Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	2,13	3,23	13,71	93,27	22
	3.Картофельное пюре	145	3,43	4,86	21,64	144,32	64
	4.Биточки куриные	60	12,71	14,95	8,18	217,28	108
	5.Компот из кураги	160	0,08	-	9,76	54,54	70
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			21,98	25,58	71,31	620,03	
Полдник (уплотненный)	1.Запеканка из творога	105	9,14	15,18	14,74	241,4	112
	2.Кисель из концентрата плодового	160	-	-	18,72	74,37	69
Итого за полдник			9,14	15,18	33,46	315,77	
Итого за день 2			45,91	63,0	169,55	1467,32	
День 3							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	200	7,62	9,34	23,47	215,79	35
	2.Чай сладкий	160	-	-	7,98	30,32	80
	3.Булка с сыром	40/12	5,84	4,79	19,92	148,0	1,3
Итого за завтрак			13,46	14,13	54,35	405,48	
Завтрак 2	Сок	160	1,12	-	11,04	60,80	
Обед	1.Свекольник	200	9,17	8,96	15,22	174,90	17
	2.Каша гречневая рассыпчатая	70	3,82	4,89	18,68	137,9	59
	3.Печень по-строгановски	90	15,83	9,10	5,33	166,37	57
	4.Компот из сухофруктов	170	-	-	17,82	44,68	72
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	

Итого за обед			31,46	23,43	70,73	595,95	
Полдник (уплотненный)	1.Омлет натуральный	65	5,56	7,30	2,12	96,13	31
	2.Булка	20	1,54	0,6	9,96	52,40	
	3.Кофейный напиток с молоком	170	3,6	3,84	13,62	105,92	84
	4.Пряник	35	1,65	1,63	23,43	144,9	
Итого за полдник			12,35	13,37	49,13	399,35	
Итого за день 3			58,39	50,93	185,25	1461,58	
День 4							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	7,46	8,30	27,03	206,40	38
	2.Чай с лимоном	160	0,14	0,01	11,43	46,64	81
	3.Булка с маслом	35/10	2,77	8,85	17,53	166,5	1,2
Итого за завтрак			10,37	17,16	56,02	419,54	
Завтрак 2	Снежок	170	4,76	4,25	18,7	130,9	
Обед	1.Огурец свежий	32	0,26	0,03	1,09	4,48	
	2.Суп гороховый	200	14,75	6,49	20,99	201,64	104
	3.Гренки из пшеничного хлеба	15	1,54	0,60	9,96	52,40	13
	4.Тефтели рыбные под маринадом	150	11,47	7,08	17,0	179,91	110
	5.Компот из свежих яблок	170	0,12	-	14,02	55,64	71
	6.Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	45,25	
Итого за обед			29,79	14,50	71,61	539,32	
Полдник (уплотненный)	1.Оладьи	85	6,77	11,01	36,42	235,41	114
	2.Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0	
	3.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
Итого за полдник			9,33	12,71	58,66	360,21	
Итого за день 4			54,25	48,62	204,99	1449,97	
День 5							

Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	7,45	8,35	24,48	210,56	105
	2.Кофейный напиток	170	-	-	6,98	26,53	83
	3.Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,15	9,0	20,02	179,6	1,2
Итого за завтрак			10,6	17,35	51,48	416,69	
Завтрак 2	1.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
Обед	1.Салат из моркови	50	0,57	2,04	4,70	36,71	120
	2.Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,34	4,62	11,51	96,63	19
	3.Картофельная запеканка мясная	150	13,02	11,35	18,75	254,84	117
	4.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	5.Компот из изюма	170	0,08	2,1	10,08	63,21	73
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			19,26	21,63	61,87	550,15	
Полдник (уплотненный)	1.Ватрушка с творогом (мармеладом)	85	9,15	10,85	30,35	261,45	86,87
	2.Какао с молоком	160	4,2	4,8	14,03	113,53	78
Итого за полдник			13,35	15,65	44,38	374,98	
Итого за день 5			44,33	54,63	168,77	1402,62	
День 6							
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	70	3,82	4,89	12,67	153,0	59
	2.Чай со сгущенным молоком	160	1,80	2,12	14,0	80,0	79
	3.Булка с сыром	35/12	5,46	4,64	17,43	134,90	1,3
Итого за завтрак			11,08	11,65	44,10	367,90	0,33
Завтрак 2	Йогурт	170	4,76	4,25	18,70	132,60	
Обед	1.Икра кабачковая	60	0,48	2,40	2,58	33,00	
	2.Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	9,39	6,68	10,86	140,06	15,16

	консер.)						
	3.Плов	130	11,92	9,57	25,84	251,57	63
	4.Компот из сухофруктов	170	-	-	19,82	51,96	72
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			24,43	19,13	72,78	549,2	
Полдник (уплотненный)	1.Каша геркулесовая молочная	200	7,62	9,34	23,47	215,79	35
	2.Булка	15	1,15	0,45	7,47	38,3	
	3.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
	4.Печенье	25	1,95	2,02	19,15	103,5	
Итого за полдник			11,84	11,81	61,13	418,39	
Итого за день 6			52,11	46,84	196,71	1468,09	
День 7							
Завтрак	1.Каша ячневая молочная	200	7,42	8,36	26,70	219,59	39
	2.Кофейный напиток с молоком	160	4,50	4,80	14,05	121,03	84
	Булка с маслом	30/10	2,38	8,70	15,04	153,40	1,2
Итого за завтрак			14,3	21,86	55,79	494,02	
Завтрак 2	1.Свежие фрукты (банан)	100	1,05	0,07	13,47	62,30	
Обед	1.Помидор свежий	38	0,42	0,08	1,44	8,74	
	2.Борщ с капустой и картофелем	200	9,08	8,94	12,33	164,26	18
	3.Макаронные изделия отварные	65	2,71	3,44	17,14	113,67	61
	4.Котлета мясная	60	11,83	7,85	6,45	169,63	53
	4.Компот из свежих яблок	170	0,19	-	12,26	50,70	71
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			26,87	20,79	63,30	579,40	
Полдник (уплотненный)	1.Крупеник из творога	105	10,34	15,77	21,26	273,1	44
	2.Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	-	-	20,47	81,37	69

Итого за полдник			10,34	15,77	41,73	354,47	
Итого за день 7			52,56	58,49	174,29	1490,19	
День 8							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,82	8,30	26,76	217,0	42
	2.Чай с лимоном	160	0,14	0,01	7,45	31,48	81
	3.Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,15	9,0	20,02	179,60	1,2
Итого за завтрак			10,11	17,31	54,23	428,08	
Завтрак 2	1.Сок	160	1,12	-	11,04	60,80	
Обед	1.Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,95	12,0	
	2.Суп картофельный с фрикадельками	200	6,97	9,16	8,54	143,51	23
	3.Суфле из кур	70	15,34	20,17	3,14	259,63	121
	4.Напиток из плодов шиповника	170	0,36	-	10,22	43,03	77
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			26,27	29,87	37,53	530,57	
Полдник (уплотненный)	1.Сырники из творога запеченные (творожники песочные)	95	18,34	18,49	29,87	360,04	46,47
	2.Какао с молоком	160	4,20	4,80	14,05	113,53	78
Итого за полдник			22,54	23,29	43,92	473,57	
Итого за день 8			60,04	70,47	146,72	1493,02	
День 9							
Завтрак	1.Каша пшенная молочная	200	7,92	8,76	26,75	223,39	40
0	2.Кофейный напиток	160	-	-	9,98	37,9	83
	3.Булка с джемом	30/10	2,31	0,9	21,04	102,6	5
Итого за завтрак			10,23	8,66	57,77	363,89	
Завтрак 2	Свежие фрукты	120	0,67	0,25	6,80	33,6	

	(мандарин)						
Обед	1.Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	8,50	8,67	13,95	168,63	22
	2.Овощи тушеные (овощное рагу)	150	3,35	4,36	17,91	123,47	28,29, 30
	3.Биточки куриные	60	12,71	13,95	8,18	208,29	108
	4.Компот из изюма с лимоном	170	0,14	1,80	19,02	75,77	76
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед			27,34	29,26	72,74	663,52	
Полдник (уплотненный)	1.Омлет натуральный	65	5,56	7,30	2,12	96,13	31
	2.Булка	20	1,54	0,60	9,96	52,40	
	3.Ацидолакт	150	4,20	3,75	18,75	127,90	
	5.Пряник	30	1,41	1,40	20,08	124,20	
Итого за полдник			12,71	13,05	50,91	400,23	
Итого за день 9			50,95	51,22	188,22	1461,24	
День 10							
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	200	7,94	8,76	18,9	218,0	34
	2.Чай сладкий	160	-	-	7,0	26,53	80
	3.Булка с сыром	40/12	5,84	4,79	19,92	148,0	1,3
Итого за завтрак			13,78	13,55	45,82	392,53	
Завтрак 2	1.Сок	160	1,12	-	11,04	60,80	
Обед	1.Салат из свеклы	45	0,64	2,04	4,30	36,04	119
	2.Рассольник	200	8,89	7,98	13,79	161,66	20
	2.Рис отварной	105	2,14	4,20	21,47	136,40	60
	3.Котлета рыбная	87	14,24	4,50	6,76	119,27	49
	4.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	5.Компот из кураги	170	0,11	0,01	8,08	53,77	70
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			29,27	20,25	71,23	605,90	
Полдник (уплотненный)	1.Пирожок из дрожжевого теста	75	5,05	5,94	40,35	269,99	88,94

	2.Кофейный напиток с молоком	160	3,60	3,84	12,64	102,13	84
Итого за полдник			8,65	9,78	52,99	372,12	
Итого за день 10			52,82	43,58	181,08	1431,35	
День 11							
Завтрак	1.Макаронны с сыром	80	5,47	7,03	17,14	156,87	62
	2.Чай со сгущенным молоком	170	1,80	2,12	14,0	80,0	79
	3.Печенье	35	2,73	2,84	26,81	144,50	
Итого за завтрак			10,0	11,99	57,95	381,37	
Завтрак 2	1.Свежие фрукты (груши)	150	0,60	0,45	14,25	63,0	
Обед	1.Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	
	2.Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,02	7,92	10,47	148,50	19
	3.Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	110	10,48	8,48	11,49	187,92	109
	4.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	5.Компот из изюма	170	0,08	1,95	19,43	75,75	73
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			23,49	19,99	61,58	528,33	
Полдник (уплотненный)	1.Каша манная молочная	200	6,82	7,98	26,56	205,59	38
	2.Какао с молоком	170	4,20	4,80	17,03	124,90	78
	3.Булка с маслом	30/10	2,38	8,70	15,04	153,40	1,2
Итого за полдник			13,40	21,48	58,63	483,89	
Итого за день 11			47,49	53,91	192,41	1456,59	
День 12							
Завтрак	1.Каша ячневая молочная	200	6,78	8,04	26,23	204,79	39
	2.Кофейный напиток	160	-	-	8,98	34,11	83
	3.Хлеб	30/7	2,36	6,36	15,01	130,96	

	пшеничный с маслом						
Итого за завтрак			9,14	14,40	50,22	369,86	
Завтрак 2	1.Ацидолакт	130	3,64	3,25	16,25	110,5	
Обед	1.Салат из св.огурцов с зеленым горошком	55	0,68	1,06	2,30	19,95	122
	2.Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	8,50	8,67	13,95	168,63	22
	3.Картофельное пюре	135	3,31	4,83	20,60	139,52	64
	4.Гуляш из мяса птицы	90	11,59	13,07	4,46	181,57	116
	5.Компот из свежих яблок	170	0,12	-	14,06	51,86	71
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			26,84	28,11	69,05	633,93	
Полдник (уплотненный)	1.Сырники из творога запеченные (творожники песочные)	90	12,31	14,46	23,83	278,37	46,47
	2.Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,6	32,0	
	3.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
Итого за полдник			14,15	15,31	40,47	371,17	
Итого за день 12			53,77	61,07	175,99	1485,46	
День 13							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,82	8,30	26,76	217,0	42
	2.Чай с лимоном	160	0,14	0,01	11,43	46,64	81
	3.Бутерброд с сыром	35/12	12,42	4,64	17,43	134,9	4
Итого за завтрак			19,38	12,95	55,62	398,54	
Завтрак 2	1.Свежие фрукты (Апельсин)	100	1,82	1,62	8,12	55,25	
Обед	1.Помидор свежий	38	0,42	0,08	1,44	8,78	
	2.Суп гороховый	200	14,75	6,49	20,99	201,64	104
	3.Оладьи из печени	85	14,76	6,14	15,94	179,31	58

	4.Соус сметанный	50	0,82	3,44	3,48	48,13	67
	4.Компот из сухофруктов	170	-	-	19,82	51,96	72
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			33,39	16,63	75,35	562,22	
Полдник (уплотненный)	1.Омлет натуральный	65	5,56	7,30	2,12	96,13	31
	2.Булка	20	1,54	0,60	9,96	52,40	
	3.Йогурт	170	4,76	4,25	18,70	132,60	
	4.Вафли	40	0,88	1,12	32,04	140,0	
Итого за полдник			12,74	13,27	62,82	421,13	
Итого за день 13			67,33	44,47	201,91	1437,14	
День 14							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	200	6,98	9,02	23,0	200,99	35
	2.Кофейный напиток с молоком	170	3,6	3,84	13,62	105,92	84
	3.Булка с маслом	30/10	2,38	8,7	15,04	153,4	1,2
Итого за завтрак			12,96	21,56	51,66	460,31	
Завтрак 2	1.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
Обед	1.Свекольник	200	9,17	8,96	15,22	174,9	17
	2.Каша гречневая рассыпчатая	70	3,82	4,89	18,68	137,9	59
	3.Котлета мясная	60	11,83	7,85	6,45	169,63	53
	4.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	5.Напиток из плодов шиповника	170	0,36	-	13,2	54,40	77
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			28,43	23,22	70,38	635,59	
Полдник (уплотненный)	1.Пирожок с джемом	70	5,05	5,94	38,3	228,72	88,89
	2.Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	-	-	20,47	81,69	69
Итого за полдник			5,05	5,94	58,77	310,41	

Итого за день 14			47,56	50,72	191,85	1467,11	
День 15							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	200	7,72	8,76	25,78	220,6	40
	2.Какао с молоком	170	4,2	4,80	14,03	113,53	78
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,70	15,04	153,40	
Итого за завтрак			14,30	22,26	54,85	487,53	
Завтрак 2	1.Свежие фрукты (банан)	80	0,84	0,06	10,75	49,84	
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми (фасоль консервированная)	200	8,99	7,48	10,86	145,69	15
	2.Рис отварной	105	2,14	4,2	21,47	136,40	60
	3.Соус томатный	50	0,61	1,04	3,15	26,36	66
	4.Котлета рыбная	85	14,24	5,50	6,76	128,26	49
	5.Компот из свежих яблок с лимоном	170	0,14	-	11,65	43,47	74
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			28,76	18,70	67,57	552,58	
Полдник (уплотненный)	1.Пудинг творожный запеченный	125	12,08	19,54	18,6	294,53	113
	2.Кофейный напиток	160	-	-	5,99	22,74	83
Итого за полдник			12,08	19,54	24,59	317,27	
Итого за день 15			55,98	60,56	157,76	1407,22	
День 16							
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	70	3,82	4,89	18,68	137,9	59
	2.Яйцо вареное	1	4,44	4,02	0,24	54,95	
	3.Чай со сгущенным молоком	170	1,8	2,12	14,0	80,0	79
	5.Булка с сыром	30/12	5,07	4,49	14,94	121,80	1,3
Итого за завтрак			15,13	15,52	47,86	394,65	

Завтрак 2	1.Снежок	140	3,92	3,5	15,40	107,80	
Обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	9,08	7,94	12,33	155,27	18
	2.Каша перловая рассыпчатая	80	2,35	3,39	17,04	109,92	107
	3.Гуляш из мяса	70	10,87	8,03	4,04	157,14	54
	4.Компот из сухофруктов	170	-	-	19,82	51,96	72
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			24,94	19,84	66,91	546,69	
Полдник (уплотненный)	1.Каша молочная «Дружба»	200	6,63	8,21	26,76	207,79	36
	2.Булка	20	1,54	0,60	9,96	52,40	
	3.Сок	160	1,12	-	11,04	60,80	
	4.Пряник	25	1,18	1,17	16,73	103,5	
Итого за полдник			10,47	9,98	64,49	424,49	
Итого за день 16			54,46	48,84	194,66	1473,63	
День 17							
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	200	7,45	8,35	25,48	214,29	105
	2.Булка	20	1,54	0,60	9,96	52,40	
	3.Кофейный напиток с молоком	170	3,6	3,84	13,62	105,92	84
	4.Зефир (пастила)	30	0,24	0,27	23,49	91,2	
Итого за завтрак			12,83	13,06	72,55	463,81	
Завтрак 2	1.Свежие фрукты (мандарин)	80	0,48	0,18	4,86	24,0	
Обед	1.Огурец соленый	40	0,32	0,04	1,36	5,60	
	2.Суп картофельный с крупой (гречка)	200	8,56	9,92	14,08	179,62	24
	3.Картофельное пюре	135	3,31	4,83	20,6	139,52	64
	4.Биточки куриные	60	12,71	13,95	8,18	208,29	108
	3.Компот из изюма	170	0,08	2,1	18,08	40,79	73
	4.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			27,62	31,32	75,98	646,22	

Полдник (уплотнен ный)	1.Запеканка из творога	105	9,14	15,18	14,74	241,40	112
	2.Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	-	-	18,72	74,37	69
Итого за полдник			9,14	15,18	33,46	315,77	
Итого за день 17			50,07	59,74	186,85	1449,80	
День 18							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	200	7,62	9,34	23,47	215,79	35
	2.Какао с молоком	170	4,20	4,80	14,03	113,53	78
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,70	15,04	153,40	1,2
Итого за завтрак			14,20	22,84	52,54	482,72	
Завтрак 2	1.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
Обед	1.Помидор свежий	38	0,42	0,08	1,44	8,78	
	2.Суп с рыбными консервами	200	6,61	3,74	16,65	155,14	159
	3.Плов	130	11,92	9,57	25,84	251,57	63
	4.Напиток из плодов шиповника	170	0,36	-	11,2	46,82	77
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			21,95	13,87	68,81	534,71	
Полдник (уплотнен ный)	1.Оладьи	85	6,77	11,01	36,42	235,41	114
	2.Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,20	64,00	
	3.Чай сладкий	160	-	-	6,98	26,53	80
Итого за полдник			8,21	12,71	54,60	325,94	
Итого за день 18			45,48	49,42	186,99	1404,17	
День 19							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	7,46	8,3	27,03	206,4	38

	2.Кофейный напиток	170	-	-	9,98	37,90	83
	3.Булка с маслом	30/10	2,38	8,7	15,04	153,40	1,2
Итого за завтрак			9,84	17,0	52,05	397,7	
Завтрак 2	1.Свежие фрукты (банан)	100	1,05	0,07	13,44	62,30	
Обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,59	11,03	10,71	176,18	19
	2.Макаронные изделия	65	2,71	3,44	17,14	113,67	61
	3.Гуляш из мяса птицы	90	11,59	14,07	4,46	190,56	116
	4.Компот из изюма с лимоном	170	0,14	1,8	20,02	79,56	76
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Итого за обед			25,67	30,82	66,01	632,37	
Полдник (уплотненный)	1.Салат картофельный	95	2,97	4,46	12,88	102,03	9,10
	2.Булка	15	1,15	0,45	7,47	39,30	
	3.Йогурт	160	3,0	2,40	13,60	112,0	
	4.Печенье	25	1,95	2,02	19,15	103,50	
Итого за полдник			14,07	9,33	53,10	356,83	
Итого за день 19			50,63	57,22	184,60	1449,20	
День 20							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	200	7,92	8,76	26,75	223,39	40
	2.Чай с лимоном	160	0,09	0,01	7,29	29,83	81
	Булка с сыром маслом	35/12 /7	5,53	12,44	17,58	209,17	1,2,3
Итого за завтрак			13,54	21,21	51,62	462,39	
Завтрак 2	1.Сок	160	1,12	-	11,04	60,8	
Обед	1.Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,95	12,00	
	2.Рассольник	200	10,09	9,57	13,79	180,73	20
	3.Рыбное суфле	130	14,72	12,59	7,85	201,76	
	4.Компот из сухофруктов	170	-	-	15,83	36,8	72
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	

Итого за обед			28,41	22,7	53,1	503,69	
Полдник (уплотненный)	1.Ватрушка с творогом (мармеладом)	85	9,15	10,85	30,35	261,45	86,87
	2.Кофейный напиток с молоком	160	4,2	4,8	14,04	113,53	84
Итого за полдник			13,35	15,65	44,39	374,98	
Итого за день 20			56,42	59,56	160,15	1401,86	
Среднее значение за период			52,24	54,06	183,20	1451,00	