

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ

детским садом № 7

от «09» января 2024 г. № 03/1

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1			сад	сад	сад	сад	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,52	5,37	37,15	287,0	98
	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Итого за завтрак			8,5	15,72	66,28	335	
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
Обед	Салат из моркови	60	0,88	0,06	8,60	32,52	80
	Щи из свежей капусты	200	7,74	7,98	17,3,2	355	18
	Гуляш из отварного мяса	80	23,6	23,3	4,9	189	22
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,57	30,44	268	41
	Компот «Ассорти»	200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
Итого за обед			38,9	37,9	82,3	953,3	
Полдник	Запеканка из творога	120/160	7,02	8,39	37,7	213,1	139
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	71
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
Итого за полдник			8,5	9,8	111,5	559	
Итого за 1 день			43,7	55,9	63,4	1847	

День 2	Каша кукурузная вязкая с маслом	200	4,59	4,08	40,53		277,0	
Завтрак	Бутерброд с сыром	12/40	13,06	9,43	18,27	117,0	152	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,45	2,41	21,36	91	65	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	19,8	44	71	
Второй завтрак	Итого за завтрак		19,9	15,8	99,3	529		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	1,64	6,54	15,51	81,3	77	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,62	5,08	20,9	204	4	
	Биточки мясные	80	12,8	10,8	13,2	264	21	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,06	14,57	11,74	168	40	
	Компот из свежих фруктов	200	0,46	0,16	27,78	113,6	59	
	Итого за обед		25,4	37,9	88,9	830,2		
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	200	2,62	9,93	51,0	181	112	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69	
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147	
	Итого за полдник		9,3	10,9	103,8	432		
Итого за 2 день			53,9	60,2	263,0	1864,3		
День 3	Суп молочный рисовый	200	6,21	5,28	27	284	100	
	Завтрак	Бутерброд с маслом	10/40	3,05	9,43	18,27	17,2	150
		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58	
	Итого за завтрак		10,7	14,6	73,2	412		
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,88	0,06	8,60	32,52	86	
	Свекольник	200	6,64	9,81	25,44	339,1	4	
	Куры порционные,	80	9,62	7,81	7,42	238	49	

	тушенные в сметанном соусе						
	Картофельное пюре	150	5,5	4,57	36,44	168	39
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		22,9	20,4	105,5	890,5	
Полдник	Суп вермишелевый	200	5,49	5,27	26,32	135,0	11
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Печенье	100	9,28,	18,3	1,86	193	128
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,5	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		21,3	24,2	80,9	579,3	
Итого за 3 день			54,9	59,2	259,6	1881,8	
День 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	6,21	5,28	27,93	284,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71
	Итого за завтрак		6,31	16,9	70,2	494,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,57	3,68	1,84	42,84	80
	Рассольник	200	5,49	5,27	26,32	335,	10
	Рис отварной	150	3,06	4,8	29,43	138,0	39
	Котлета рыбная	80	17,04	13,56	1,92	278	50
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	59
	Итого за обед		26,3	27,5	87,09	806	
Полдник	Картофельное пюре	200	2,72	4,8	4,82	168	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	9,28	6,59	1,86	81,2	75
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147

	Итого за полдник		22,4	12,4	95,7	500,5	
	Итого за 4 день		53,3	60,33	259	1800,0	
День 5	Каша пшеничная с маслом	200	8,31	6,38	27,1	287,0	99
Завтрак	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	157,0	150
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Второй завтрак	Сокодержащий напиток	100	0,9	-	18,1	76	58
	Итого за завтрак		11,2	15,7	73,3	555	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,88	0,06	8,60	132,52	86
	Суп гречневый с мясом	200	12,24	19,38	46,84	200	2
	Овощное рагу с мясом	200	20,56	4,8	29,43	362	34
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		33,9	24,1	113,3	757	
Полдник	Печенье	60	0,62	0,59	5,57	81,22	77
	Омлет натуральный	200	9,2	19,3	23,2	40,0	136
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		15,9	20,3	75	493	
	Итого за 5 день		56,8	61,6	259,5	1779,3	
День 6	Каша вязкая манная с маслом	200	9,67	5,28	92,55	280,0	95
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	62
Второй завтрак	Сокодержащий напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		13,5	14,7	138,8	413	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	75

	Щи из свежей капусты	200	12,69	16,87	27,12	314,7	1
	Плов с мясом	130	17,06	13,59	1,98	470	21
	Компот «Ассорти»	200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
	Итого за обед		29,9	36,2	33,9	860	
Полдник	Сырники творожные запеченные	160	4,72	8,7	34,82	279,5	142
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		11,4	9,7	87,6	530,8	
Итого за 6 день			54,9	60,6	260,3	1803,8	
День 7 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	6,31	6,38	84,1	287,0	98
	Бутерброд с сыром	10/40	2,85	9,43	8,27	117,0	150
	Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,4	9,99	91,0	65
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	44	71
	Итого за завтрак		12,5	18,1	109	539	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	14,6	84
	Суп картофельный вермишелевый	200	1,8	4,8	11,8	100	1
	Ленивые голубцы	230	22	23,56	51,92	270	54
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		24,2	35,7	81	877	
Полдник	Омлет натуральный	200	10,2	6,38	28,2	223,0	136
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		16,2	7,3	80,8	4745	
Итого за 7 день			53,4	61,1	267,2	1890,5	
День 8	Каша «дружба» с маслом	200	6,18	13,53	44,18	328,0	93

Завтрак	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	5,28	10,27	19,52	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	6,99	28,0	62
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	72
	Итого за завтрак		9,5	29	71	419	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,88	0,49	5,73	25,62	86
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,62	13,06	36,56,	362	4
	Рыба тушенная с овощами	70/80	20,0	12,46	5,39	174	20
	Картофельное пюре	150	3,06	3,2	43,62	292	38
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	0,86	84,7,0	63
	Итого за обед		31,2	29	75,4	938	
Полдник	Суп овощной с мясом	200	1,7,2	8,48	43,2	239,7	90
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	6,99	28,0	69
	печенье	40	3,6	6,2	0,6	78,5	64
	Хлеб на весь день	100	6,7	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		13	15,3	79,9	490,5	
Итого за 8 день			53,7	63	267,1	1847,8	
День 9	Каша вязкая пшеничная	200	6,21	5,28	27,9	184	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	65
Второй завтрак	Бананы	100	0,4	0,5	21	195	147
	Итого за завтрак		13,5	17,6	81,4	587	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,45	8,65	15,42	113,3	85
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,2	4,8	21,8	300	6
	Котлета «сюрприз»	200	14,5	16,4	22,7	230,9	53

	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		17,9	24,8	87,5	558	
Полдник	Овощное рагу	200	15,8	17,03	22,6	321	36
	Чай с сахаром	200	0,46	0,02	27,7	113,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,9	18	93,7	650	
Итого за 9 день			54,3	60,4	262,1	1795	
День 10 Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	15,43	8,28	33,3	193,0	96
	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	62
	Сокодержатель напиток	100	2,90	-	18,18	176	58
	Итого за завтрак		21,3	17,6	79,5	526	
Обед	Сельдь	70	0,3	0,7	0,08		87
	Свекольник	200	2,31	17,73	25,4	340	4
	Жаркое по- домашнему	200	22,0	16,79	29,6	259	19
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	59
	Итого за обед		24,4	44,4	82,7	712	
Полдник	Макароны отварные с сыром	200	2,06	0,02	30,0	240,0	137
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	27,7	113	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1	42,9	216,5	
	Итого з полдник		9,1	1	100,6	569,5	
Итого за 10 день			54,8	63	262,8	1807	70
День1 1 завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	99
	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	69
	Второй завтрак Сокодержатель напиток	100	0,90	-	18,18	76	58

	Итого за завтрак		9,2	15,7	55,1	515	
Обед	Салат из моркови	60	0,08	0,06	0,060	32,52	80
	Щи из свежей капусты	200	7,7	7,98	82,31	123	12
	Гуляш из отварного мяса	80	17,6	13,3	51,7	289	22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,06	3,87	4,9	165	40
	Компот «Ассорти»	200	0,39	2,15	3,08	132,55	67
	Итого за обед		28,6	27	142,9	741,5	
Полдник	Ленивые вареники	160	11,82	16,6	20,6	321	138
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	4,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	40,9	216,3	147
	Итого за полдник		18,5	17,6	66,4	572,3	
	Итого за 11 день		56,3	64	261,4	1834,8	
День 1 2	Каша манная вязкая с маслом	200	9,6	5,28	32,5	200,0	95
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	65
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	144	71
	Итого за завтрак		15,8	17	56,2	552	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,57	3,64	1,84	142,8	77
	Свекольник	200	12,2	11,7	115,4	340	4
	Рулет мясной	80	10,15	12,6	43,2	100	52
	С вермишелью	150	5,5	4,57	26,44	58,4	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	11,08	113	59
	Итого за обед		28,8	32,8	197,8	754	
Полдник	Картофельное пюре	200	1,62	3,53	9,9,0	140	38
	Сельдь с луком	60	2,08	3,02	5,50	82,22	87
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	135,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		10,3	7,5	68,2	572	

Итого за 1 2 день			54,9	60,3	262,2	1878	
День 1 3 Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	6,18	13,53	44,18	328,0	93
	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	5,28	10,27	19,52	150
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	6,99	28,0	62
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	72
	Итого за завтрак		9,5	29	71	419	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,88	0,49	5,73	25,62	86
	Борщ	200	7,62	13,06	36,56,	362	4
	Биточки мясные	80	20,0	12,46	5,39	174	20
	Рис отварной	150	3,06	3,2	43,62	292	38
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	0,86	84,7,0	63
	Итого за обед		31,2	29	75,4	938	
Полдник	Лапшевник с творогом	200	1,7,2	8,48	43,2	239,7	90
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	6,99	28,0	69
	Печенье	40	3,6	6,2	0,6	78,5	64
	Хлеб на весь день	100	6,7	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		13	15,3	79,9	490,5	
Итого за 1 3 день			53,7	63	267,1	1847,8	49,3
День 1 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	6,21	5,28	27,93	284,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71
	Итого за завтрак		6,31	16,9	70,2	494,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,57	3,68	1,84	42,84	80
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,49	5,27	26,32	335,	12

	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	29,43	138,0	39
	Рыба тушенная с овощами	80	17,04	13,56	1,92	278	50
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	59
	Итого за обед		26,3	27,5	87,09	806	
Полдник	Овощное рагу	200	2,72	4,8	4,82	168	38
	Печенье	60	9,28	6,59	1,86	81,2	75
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,4	12,4	95,7	500,5	
	Итого за 14 день		53,3	60,33	259	1800,0	
День 1 5 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	8,31	6,38	27,1	287,0	99
	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	157,0	150
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Второй завтрак	Сокосодержащий напиток	100	0,9	-	18,1	76	58
	Итого за завтрак		11,2	15,7	73,3	555	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,88	0,06	8,60	132,52	86
	Суп картофельный с бобовыми	200	12,24	19,38	46,84	200	11
	Котлета «Сюрприз» мясн	200	20,56	4,8	29,43	362	53
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		33,9	24,1	113,3	757	
Полдник	Печенье	60	0,62	0,59	5,57	81,22	77
	Омлет натуральный	200	9,2	19,3	23,2	40,0	136
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		15,9	20,3	75	493	

Итого за 1 5 день			56,8	61,6	259,5	1779,3	33,1
День 1			сад	сад	сад	сад	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,52	5,37	37,15	287,0	98
	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Итого за завтрак			8,5	15,72	66,28	335	
Второй завтрак	Сокодержавный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
Обед	Салат из моркови	60	0,88	0,06	8,60	32,52	80
	Щи из свежей капусты	200	7,74	7,98	17,3,2	355	18
	Гуляш из отварного мяса	80	23,6	23,3	4,9	189	22
	Макаронотварные	150	5,5	4,57	30,44	268	41
	Компот «Ассорти»	200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
Итого за обед			38,9	37,9	82,3	953,3	
Полдник	Запеканка из творога	160	7,02	8,39	37,7	213,1	139
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	71
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
Итого за полдник			8,5	9,8	111,5	559	
Итого за 15 день			43,7	55,9	63,4	1847	
День 16	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/200	4,59	4,08	40,53	277,0	91
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/40	13,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	200	2,45	2,41	21,36	91	65
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	19,8	44	71
Второй завтрак	Итого за завтрак		19,9	15,8	99,3	529	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	1,64	6,54	15,51	81,3	77
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,62	5,08	20,9	204	4
	Биточки мясные	80	12,8	10,8	13,2	264	21
	Каша гречневая	150	3,06	14,57	11,74	168	40

	рассыпчатая						
	Компот из свежих фруктов	200	0,46	0,16	27,78	113,6	59
	Итого за обед		25,4	37,9	88,9	830,2	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	200	2,62	9,93	51,0	181	112
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		9,3	10,9	103,8	432	
Итого за 16 день			53,9	60,2	263,0	1864,3	
День 17 Завтрак	Суп молочный рисовый	200	6,21	5,28	27	284	100
	Бутерброд с маслом	10/40	3,05	9,43	18,27	17,2	150
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		10,7	14,6	73,2	412	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,88	0,06	8,60	32,52	86
	Свекольник	200	6,64	9,81	25,44	339,1	4
	Куры порционные, тушеные в сметанном соусе	80	9,62	7,81	7,42	238	49
	Картофельное пюре	150	5,5	4,57	36,44	168	39
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		22,9	20,4	105,5	890,5	
Полдник	Суп вермишелевый	200	5,49	5,27	26,32	135,0	11
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Печенье	100	9,28,	18,3	1,86	193	128
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,5	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		21,3	24,2	80,9	579,3	
Итого за 17 день			54,9	59,2	259,6	1881,8	
День 18	Каша вязкая пшеничная с	200	6,21	5,28	27,93	284,0	97

	маслом						
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71
	Итого за завтрак		6,31	16,9	70,2	494,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,57	3,68	1,84	42,84	80
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,49	5,27	26,32	335,	12
	Рис отварной	150	3,06	4,8	29,43	138,0	39
	Котлета рыбная	80	17,04	13,56	1,92	278	50
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	59
	Итого за обед		26,3	27,5	87,09	806	
Полдник	Картофельное пюре	200	2,72	4,8	4,82	168	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	9,28	6,59	1,86	81,2	75
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,4	12,4	95,7	500,5	
	Итого за 18 день		53,3	60,33	259	1800,0	
День 19 Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	8,31	6,38	27,1	287,0	99
	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	157,0	150
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,9	-	18,1	76	58
	Итого за завтрак		11,2	15,7	73,3	555	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,88	0,06	8,60	132,52	86
	Суп гречневый с мясом	200	12,24	19,38	46,84	200	2
	Овощное рагу с мясом	200	20,56	4,8	29,43	362	34

	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		33,9	24,1	113,3	757	
Полдник	Печенье	60	0,62	0,59	5,57	81,22	77
	Омлет натуральный	200	9,2	19,3	23,2	40,0	136
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		15,9	20,3	75	493	
Итого за 19 день			56,8	61,6	259,5	1779,3	
День 20 Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	200	9,67	5,28	92,55	280,0	95
	Бутерброд с маслом	10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		13,5	14,7	138,8	413	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	75
	Щи из свежей капусты	200	12,69	16,87	27,12	314,7	1
	Плов с мясом	130	17,06	13,59	1,98	470	21
	Компот «Ассорти»	200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
	Итого за обед		29,9	36,2	33,9	860	
Полдник	Сырники творожные запеченные	160	4,72	8,7	34,82	279,5	142
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		11,4	9,7	87,6	530,8	
Итого за 20 день			54,9	60,6	260,3	1803,8	
Среднее значение за 20 дней			54	60,8	262	1802,6	