

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский
сад №1 с. Корткерос»

(Шевелева О.В.)

**Примерное двадцатидневное меню на осенне-зимний период
с 10 часовым пребыванием детей**

МДОУ «Детский сад №1 с. Корткерос»

(составлено согласно Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, разработанного ЗАО «Уральским региональным центром питания» и ГОУ ВПО «Пермской государственной медицинской академией», Пермь 2012 г.)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Вит.С	№ рец.
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,2	10,5	38,3	271	2,4	270
	Батон нарезной	25-30	2,3	0,9	15,4	78	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	-	119
	Чай с лимоном	180-200	0,06	0,01	15,25	62	2,8	506
Обед	Икра кабачковая(пром. пр-ва)	50	0.6	2.35	3.85	39	4.8	129
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	1.4	3.5	5.7	80.4	15.2	158
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	8.5	8	7.3	256	-	252
	Курица в соусе с томатом	70-120	10.38	8.08	4.08	103.2	1.2	415
	Напиток из шиповника	180-200	0.68	-	20.05	95	60	533
	Хлеб ржаной	25-30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	123
Полдник	Запеканка из творога	80-100	17.6	12.21	15.73	247	0.39	323
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.6	-	493
	Молоко кипяченое	180-200	5.6	6.4	10.08	120.12	0.5	529
Итого			56	58.14	160	1507	87.29	
ВТОРОЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша "дружба"	200	5,27	11,3	1,2	215,3	1,3	275
	Бутерброд с маслом	30-35	1,42	14,6	9	172	-	108
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,8	0,04	20	91	1	514
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150-200	3,06	4,1	13	101	13	143
	Картофельное пюре	150-200	4,1	8,48	19	194	7	441
	Фрикадельки рыбные	50-70	10	1,4	7	70,2	0,2	358
	Соус томатный	30-50	0,5	2	3,4	33	0,77	465
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	112	0,15	522
Полдник	Омлет с зелёным горошком	60-75	4,93	5,8	2,61	82,2	0,92	312
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,4	79	-	125
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	532
Итого			38,13	50,65	148,59	1310,1	28,38	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,08	31	215	1,4	277
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Чай с лимоном	180-200	0,06	0,01	15,25	63	2,8	506
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50-	1,1	0,2	3,8	24	25	120
	Суп-пюре из разных овощей	100150-	2,34	4,06	8	86	6	176
	Сметана	200	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Макароны отварные	10	4,42	5	27	176,33	-	432
	Бефстроганов из отварной говядины	90-120	21,16	20	2,02	270,5	0,48	377
	Хлеб ржаной	80-120	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из плодов и ягод сушеных	25-30 180-200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	526
Полдник	Оладьи из творога	80-100	12,04	10,7	20	222,41	0,25	340
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11	61	-	493
	Кисель из свежих ягод	180-200	0,12	0,08	21,15	86	12	519
Итого			53,73	56	187	148	48,25	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша овсяная из геркулеса, жидкая	200	7,2	9	29	227	1,5	281
	Бутерброд с маслом	30-,5	1,42	15	9	172	-	108
	Сыр твердый порциями	10,15	3,84	4	-	51,45	0,1	114
	Какао с молоком	180-200	3,39	0,7	33	151	0,32	509
Обед	Салат из свеклы отварной	50,100	1,71	5,09	9,31	91	8,45	60
	Суп картофельный с рыбой	150-200	10	4,05	17	158	32	165
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Картофельное пюре	150-200	4,1	8,48	19	194	7	441
	Тефтели из говядины	50-60	5,3	8,2	6,3	120	-	400
	Соус томатный	30-50	0,5	2	3,4	33	0,77	465
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	42	0,15	522
Полдник	Салат из моркови	80-100	1,14	10,1	9,07	133	3,08	6
	Яйца отварные	20-40	5,1	4,6	0,3	63	-	310
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Чай с сахаром	180-200	-	-	-	60,12	-	505
Итого			48,75	74	189	1643	53,41	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	9,03	32,5	236,21	1,53	283
	Батон нарезной	20-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	0,04	20	91	1	514
Обед	Суп картоф-ый с мясными фрик.	150-200	1,8	2,3	10	83	12,4	163
	Говядина тушеная с капустой	170-200	19,25	36,03	11,9	449	13,39	376
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Напиток из шиповника	180-200	0,68	-	23,05	95	60	533
Полдник	Булочка ванильная	60	4,76	5,01	35,71	207	-	577
	Молоко кипяченое	180-200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
	Фрукты свежие	100-150	0,6	-	17	69	15	126
Итого			45,23	64,15	186	1519	104	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	8,9	36	267	1,46	282
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Чай с лимоном	180-200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,8	506
Обед	Икра кабачковая (пром. произв-ва)	50	0,06	2,35	4	39	5	129
	Суп из овощей	150-200	1,38	3,54	5,72	66	10,21	157
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Макаронные изделия отварные	100-120	4,42	5	27,08	176,33	-	432
	Колбаса вареная	60-80	9,36	18,24	0,16	20,2	-	116
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из свежих плодов или ягод	180-200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,60	521
Полдник	Сырники из творога	90-100	17	10,6	20,7	251	0,2	330
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	-	493
	Молоко кипяченое	180-200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
Итого			52,64	64	170	1495	22,81	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,14	12,65	33	285,32	1,43	263
	Бутерброд с маслом	30-35	1,42	15	9	172	-	108
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	0,04	20	91	1	514
Обед	Овощи натуральные (помидор)	50-100	1,1	0,2	3,8	24	25	120
	Свекольник	150-200	1,74	3,53	9,67	92,62	7	145
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Картофель отварной в молоке	100-120	3,06	4,08	13,61	120,69	12,73	189
	Котлеты или биточки рыбные	50-70	10,35	1,7	4,9	73	0,17	356
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	522
Полдник	Омлет натуральный	60-65	5,6	8,6	1,52	106	-	311
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,91	-	51,45	0,1	114
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	532
Итого			45,09	52,64	169	1367,3	51,62	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44	270
	Бутерброд с маслом	30-35	1,42	14,58	8,75	172	-	108
	Какао с молоком	180-200	3,39	0,7	32,73	151	0,32	509
Обед	Салат из моркови с зел. горошком	50	1	5,05	3,3	66,21	2,7	71
	Солянка из птицы	150-200	5,48	8,18	2,91	107,16	2,26	150
	Рис отварной	110-130	3,1	5,09	31,3	188	-	424
	Гуляш из говядины	80-120	11,12	0,09	5,88	203	1,74	378
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Напиток из шиповника	180-200	0,68	-	23,05	95	60	533
Полдник	Рагу из овощей	150-200	3,43	14,5	16,85	215,7	13,34	210
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	Кисель из свежих ягод	180-200	0,12	0,08	21,15	86	12	519
Итого			39,44	61,47	210	1702,3	95	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,08	31	215	1,4	277
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	514
Обед	Овощи натуральные (помидор)	50-100	1,1	0,2	3,8	24	25	120
	Суп картофельный с рыбой	150-200	9,87	4,05	16,88	157,76	31,59	165
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	8,5	8	7,3	256	-	252
	Котлеты, биточки мясные	50-60	10,8	10,12	8,9	140,33	-	391
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из плодов или ягод сушеных	180-200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	526
Полдник	Винегрет овощной	100	1,26	10,20	7,33	127	1,64	90
	Яйцо вареное	20-40	5,1	4,6	0,3	63	-	310
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	Кисель из свежих ягод	180-200	0,12	0,08	21,15	85,8	12	519
Итого			53	52,3	180	1513,4	50,45	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	244	1,38	279
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Чай с сахаром	180-200	-	-	-	60,12	-	505
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50-100	0,8	0,1	1,7	13	2,7	121
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	1,38	3,54	5,72	80,41	15,21	158
	Картофельное пюре	150-200	4,1	8,48	18,78	193,72	6,8	441
	Курица в соусе с томатом	70-120	10,38	8,08	4,08	103,19	1,23	415
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	522
Полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	-	578
	Молоко кипяченое	180-200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
	Фрукты свежие	100-150	0,6	-	17	69	15	126
Итого			40	47,24	185	1407	43	

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44	270
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Сыр твердый порциями	10-15	3,84	3,91	-	51,45	0,1	114
	Чай с лимоном	180-200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,8	506
Обед	Салат из макарон. изделий и картофеля	50	0,82	5,05	4,8	68,4	13,4	3
	Плов из отварной курицы	150-200	2,16	2,31	13,38	82,92	9,6	173
	Хлеб ржаной	180-200	13,16	13,12	36,43	311,65	0,4	416
	Компот из смеси сухофруктов	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
		180-200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	522
Полдник	Запеканка из творога	80-100	17,6	12,21	15,73	247	0,39	323
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	-	493
	Молоко кипяченое	180-200	5,6	6,4	10,08	120,12	0,5	529
Итого			54,71	60,54	198	1561	30	

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,14	12,65	32,89	285,32	1,43	263
	Бутерброд с маслом	30-35	1,42	14,58	8,75	171,87	-	108
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	514
Обед	Салат из свеклы отварной	50-100	1,71	5,09	9,31	90,55	8,45	60
	Суп картофельный с рыбой	150-200	9,87	4,09	16,88	157,76	31,59	165
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Картофельное пюре	150-200	4,1	8,48	18,78	193,72	6,8	441
	Котлета куриная	50-70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57	422
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Напиток из шиповника	180-200	0,68	-	23,05	94,9	60	533
Полдник	Омлет с зеленым горошком	60-75	4,93	5,8	2,61	82,2	0,92	312
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,4	79	-	125
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	532
Итого			49,02	64,07	184,35	1561	114,8	

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	9,03	32,5	236,21	1,53	283
	Бутерброды с маслом	30-35	1,42	14,58	8,75	171,87	-	108
	Чай с сахаром	180-200	-	-	-	60,12	-	505
Обед	Салат из свежих помидоров и огурец	50-100	0,96	5,14	3,08	63,77	13,37	18
	Суп-пюре из разных овощей	150-200	2,34	4,06	7,95	86,09	6	176
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Макаронные отварные	100-120	4,42	5	27,08	176,33	-	432
	Котлеты или биточки рыбные	50-70	10,35	1,7	4,9	73	0,17	356
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	522
Полдник	Салат из моркови	80-100	1,14	10,1	9,07	133	3,08	6
	Яйца вареные	20-40	5,1	4,6	0,3	63	-	310
	Батон нарезной	250-30	2,25	0,87	15,42	79	-	125
	Какао с молоком	180-200	3,39	0,7	33	151	0,32	509
Итого			40	57,64	180	1474	24,66	

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая Батон	200	7,2	9	28,8	227,2	1,5	281
	нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Сыр твердый порциями	10-15	3,84	3,91	-	51,45	0,1	114
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	514
Обед	Овощи натуральные (помидор)	50-100	1,1	0,2	3,8	24	25	120
	Суп картофельный с рыбой	150-200	9,87	4,05	16,88	157,76	31,59	165
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	АЗУ	200-250	19,34	17,20	22,04	320,79	14,89	375
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из плодов или ягод сушеных	180-200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	526
Полдник	Оладьи из творога	80-100	12,04	10,7	19,71	222,41	0,25	340
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	-	493
	Кисель из свежих ягод	180-200	0,12	0,08	21,15	85,8	12	519
Итого			62,59	44,12	191	1520,6	86,65	

ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	1,38	279
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Чай с молоком	180-200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
Обед	Рассольник ленинградский	150-200	1,7	4,3	10,2	98	9,48	148
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Говядина, тушеная с капустой	170-200	19,25	36,03	11,9	448,94	13,39	376
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	522
Полдник	Булочка молочная	50	4,9	2,32	28,95	156,09	0,13	580
	Молоко кипяченое	180-200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
	Фрукты свежие	100-150	0,6	-	16,95	69	15	126
Итого			46	64,4	185,15	1519,2	40,72	

ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,08	31	215	1,4	277
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	119
	Сыр сычужный твердый порциями	10-15	3,84	4	-	51,45	0,1	114
	Чай с лимоном	180-200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,8	506
Обед	Икра кабачковая (пром. произв-ва)	50	0,6	2,35	3,85	39	4,8	129
	Щи из свежей капусты с картофелем	150-200	1,27	3,51	5,19	67,19	13,42	156
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	8,5	8	7,3	256	-	252
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Колбаса вареная	60-80	9,36	18,24	0,16	2,2	-	116
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из свежих плодов или ягод	180-200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	521
Полдник	Сырники из творога	90-100	17	10,6	20,7	251	0,2	330
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	-	493
	Молоко кипяченое	180-200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	529
Итого			58,86	69,01	144,54	1575	25,86	

СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	1,38	279
	Бутерброд с маслом	30-35	1,42	14,6	9	172	-	108
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	514
Обед	Капуста отварная с маслом	50	0,7	1,9	1,68	24,4	12,26	193
	Свекольник	150-200	1,74	3,53	9,67	92,62	7	145
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	491
	Картофельное пюре	150-200	4,1	8,48	18,78	193,72	6,8	441
	Рыба отварная	60-80	14,9	0,5	0,36	66	0,55	343
	Соус польский	80-100	2,5	7	2,8	64	3	469
	Хлеб ржаной	25-30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	522
Полдник	Омлет натуральный	60-65	5,6	8,6	1,52	105,88	-	311
	Батон нарезной	25-30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	125
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,91	-	51,45	0,1	114
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	532
Итого			51,06	58,75	173,4	1455	36,28	

ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.79	8.9	35.9	266	1.46	282
	Бутерброд с маслом	30-	1.42	14.58	8.75	89	-	108
	Чай с молоком	35180-200	1.45	1.25	17.44	172	0.65	507
Обед	Овощи натуральные (помидор)	50-100	1.1	0.2	3.8	24	25	120
	Суп-пюре из разных овощей	150-200	2.34	4.06	7.95	86.09	6	176
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.04	491
	Рис отварной	110-130	3.1	5.09	31.3	188	-	424
	Котлета куриная	50-70	8.89	10.45	6.3	154.81	0.57	422
	Хлеб ржаной	25-30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	123
	Напиток из шиповника	180-200	0.68	-	23.05	95	60	533
	Полдник	Винегрет овощной	100	1.26	10.2	7.33	127	1.64
Яйцо вареное		20-40	5.1	4.6	0.3	63	-	310
Батон нарезной		25-30	2.25	0.87	15.42	78.6	-	125
Какао с молоком		180-200	3.39	0.7	33	151	0.32	509
Итого			41.01	62.76	201	1562	96	

ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5.21	10.47	38.27	271.26	2.44	270
	Бутерброд с маслом	30-35	1.42	14.58	8.75	171.87	-	108
	Чай с сахаром	180-200	-	-	-	60.12	-	505
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50-100	0.8	0.1	1.7	13	2.7	121
	Суп картофельный с рыбой	150-200	9.87	4.05	16.88	157.26	31.59	165
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.04	491
	Картофельная запеканка с мясом	180-200	23.28	23.5	18.87	380.1	3.96	387
	Хлеб ржаной	25-30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	123
	Компот из плодов или ягод сушеных	180-200	0.33	0.2	21.87	90.58	0.28	526
Полдник	Макароны отварные	90-120	4.42	5	27	176.33	-	432
	Сыр сычужный твердый порциями	10-15	3.84	4	-	51.45	0.1	114
	Батон нарезной	25-30	2.25	0.87	15.42	79	-	125
	Кисель из свежих ягод	180-200	0.12	0.08	21.15	86	12	519
Итого			53.78	64.71	180.29	1605.3	53.4	

ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	7.2	9	28.8	227.2	1.5	281
	Яйцо вареное	20-40	5.1	4.6	0.3	63	-	310
	Батон нарезной	25-30	2.25	0.87	15.42	78.6	-	125
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	-	119
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2.79	0.04	19.8	90.56	1	514
Обед	Борщ с капустой с картофелем	150-200	1.42	4.1	9	81.25	10.71	142
	Рагу из птицы	150-175	10.4	12.62	16.44	229.02	10.16	417
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.04	491
	Хлеб ржаной	25-30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	123
	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0.56	-	27.4	112	0.15	522
Полдник	Шанежка с картофелем	60	5.97	6.57	33.6	217.41	3.14	567
	Молоко кипяченое	180-200	5.59	6.38	10.08	120.12	0.5	529
	Фрукты свежие	100-150	0.6	-	16.95	69	15	126
Итого			44.15	50.17	188.21	1394	42.2	
Всего			973,19	1176,76	3610,53	30171,3	1134,49	
За 1 день			48,66	59	180,5	1508,6	56,7	