

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 7

01.10.2024 г.
Иванова Н.В./



Примерное циклическое двадцатидневное меню (для детей 1,5 - 3 лет)

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
понедельник						
<i>завтрак:</i>	макароны отварные с маслом, сыром	100/20	8,97	8,31	23,10	184,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	бутерброд с маслом сливочным	25/10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			11,00	16,87	42,23	347,33
<i>обед:</i>	суп рыбный со сметаной	200/7	8,33	4,27	13,43	125,69
	котлета мясная	60	8,93	6,74	18,97	132,00
	капуста тушеная	120	2,50	3,90	11,30	90,10
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			22,42	15,40	76,20	494,04
<i>полдник:</i>	каша кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/4	5,79	6,97	23,93	178,96
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
<i>итого полдник:</i>			10,51	9,27	49,06	318,96
Итого за 1-й день:			43,93	41,54	167,49	1160,33
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
День 2						
вторник						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25/10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			9,41	16,13	49,58	383,33
<i>обед:</i>	свежий огурец	30	0,2	0	0,8	45,00
	рассольник ленинградский со сметаной	180/5	2,7	4,05	18,09	121,50
	котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84,00
	пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,62	92,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			16,60	10,41	71,66	491,45
<i>полдник:</i>	запеканка из творога с манной крупой	65	7,52	13,46	1,57	157,00
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
	сгущенное молоко	15	0,50	1,80	7,20	45,00
<i>итого за полдник:</i>			12,60	19,34	16,35	287,00
Итого за 2-й день:			38,61	45,88	137,59	1161,78
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
День 3						
среда						
<i>завтрак:</i>	каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,56	5,91	26,67	178,00
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00
<i>итого за завтрак:</i>			9,04	14,51	50,09	367,00
<i>обед:</i>	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	3,53	5,85	8,24	64,40
	тефтели с рисом в молочном соусе	140/30	14,12	15,47	19,43	271,84
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			20,31	21,81	60,17	482,49
<i>полдник:</i>	пирожок с повидлом	60	3,20	1,20	30,00	240,00
	кисель	150	0,27	0,00	22,88	95,35
<i>итого за полдник:</i>			3,47	1,20	52,88	284,00
Итого за 3-й день:			31,49	51,48	128,13	1133,49
			Пищевые вещества (г)			(ккал)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4						
четверг						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,08	4,08	29,94	173
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25/10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			9,22	15,35	55,04	397,33
	борщ с картофелем со сметаной	180/5	4,90	6,35	9,97	128,16
	гуляш из отварного мяса	60	7,80	6,22	1,65	93,50
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	4,06	25,76	162,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			21,87	17,10	69,85	532,61
<i>полдник:</i>	омлет натуральный	65	7,52	13,46	1,57	157,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
<i>итого за полдник:</i>			14,48	17,84	23,65	312,00
Итого за 4-й день:			45,57	50,29	148,54	1241,94
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5						
пятница						
<i>завтрак:</i>	каша Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,08	4,08	29,94	173
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			8,41	14,63	52,71	378,33
<i>обед:</i>	салат из квашеной капусты	50	0,65	2,50	4,00	42,00
	суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	10,20	62,80
	запеканка картофельная с мясом	150	11,03	8,64	23,36	215,45
	молочный соус	30	0,62	1,57	2,13	25,14
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			16,57	14,90	72,19	491,64
<i>полдник:</i>	яблоко	90	0,01	0,50	6,10	26,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	печенье	50	4,80	4,80	36,20	208,40
			4,85	5,31	49,29	262,40
Итого за 5-й день:			33,84	37,12	176,59	1132,37
Итого за 5 дней:			193,4	226,3	758,3	5829,9
Среднее значение за период:			38,7	45,3	151,7	1166,0

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
понедельник						
<i>завтрак:</i>	макароны отварные с маслом, сыром	100/20	8,97	8,31	23,10	184,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			<i>11,00</i>	<i>16,87</i>	<i>42,23</i>	<i>347,33</i>
<i>обед:</i>	свекольный салат	25	0,47	2,00	2,75	31,25
	рассольник ленинградский со сметаной	180\7	1,66	4,93	12,43	100,88
	голубцы ленивые со сметаной	190	13,71	9,18	17,84	206,73
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			<i>19,63</i>	<i>16,60</i>	<i>65,52</i>	<i>485,11</i>
<i>полдник:</i>	каша кукурузная жидкая сахаром и маслом	150/4	3,40	3,96	27,83	161,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
<i>итого за полдник:</i>			<i>8,93</i>	<i>6,98</i>	<i>55,29</i>	<i>320,00</i>
Итого за 6-й день:			36,58	38,10	157,57	1116,44
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 7						
вторник						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			<i>9,41</i>	<i>16,13</i>	<i>49,58</i>	<i>383,33</i>
	щи из свежей капусты со сметаной	180\7	3,54	5,76	8,24	113,39
	котлета печеночная	60	12,30	8,23	5,78	145,89
	макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			<i>22,92</i>	<i>17,47</i>	<i>64,12</i>	<i>520,23</i>
<i>полдник:</i>	запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,16	248,00
	повидло яблочное	15	0,10	0,00	9,80	37,50
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
<i>итого за полдник:</i>			<i>22,22</i>	<i>16,14</i>	<i>34,54</i>	<i>370,50</i>
Итого за 7-й день:			54,55	49,74	148,24	1274,06
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 8						
среда						
<i>завтрак:</i>	каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,56	5,91	26,67	178,00
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			<i>8,89</i>	<i>16,46</i>	<i>49,44</i>	<i>383,33</i>
<i>обед:</i>	салат из свежей капусты	40	0,56	2,04	3,56	35,20
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,09	13,06	108,00
	котлета рыбная	60	11,28	5,29	5,73	115,09
	пюре картофельное	120	2,04	3,20	13,62	92,00
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			<i>20,93</i>	<i>15,11</i>	<i>68,47</i>	<i>496,54</i>
<i>полдник:</i>	булочка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165,00
	кисель	150	0,27	0,00	22,88	95,35
<i>итого за полдник:</i>			<i>8,14</i>	<i>1,75</i>	<i>52,42</i>	<i>260,35</i>
Итого за 8-й день:			37,96	33,32	170,33	1140,22

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 четверг						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,08	4,08	29,94	173
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
			9,22	15,35	55,04	397,33
<i>обед:</i>	свежий огурец	30	0,2	0	0,8	45,00
	суп овощной с зеленым горошком со сметаной	150/5	1,16	1,6	5,9	41,32
	плов из кури	160	16,00	14,70	26,77	304,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
			20,77	16,77	65,94	539,27
<i>полдник:</i>	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	салат из свеклы	100	1,21	5,08	10,12	78,33
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
			8,71	9,99	31,89	239,33
Итого за 9-й день:			38,70	42,11	152,87	1175,93
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 10 пятница						
<i>завтрак:</i>	каша манная жидкая с маслом и сахаром	150/4	8,2	9,9	31,2	246,8
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			12,53	20,45	53,97	452,13
<i>обед:</i>	суп с мясными фрикадельками с вермишелью	150	2,86	1,83	10,63	68,22
	суфле куриное	85	17,06	17,67	6,15	262,36
	капуста тушеная	120	2,50	3,90	11,30	90,10
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			25,08	23,89	60,58	566,93
<i>полдник:</i>	банан	150	2,25	0,15	14,40	66,75
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	печенье	50	4,80	4,80	36,20	208,40
<i>итого за подник:</i>			7,09	4,96	57,59	303,15
Итого за 10-й день:			44,70	49,30	172,14	1322,21
Итого за 5 дней:			212,49	212,57	801,15	6028,86
Среднее значение за период:			42,498	42,514	160,23	1205,7726

3 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 11						
понедельник						
<i>завтрак:</i>	макароны отварные с маслом, сыром	100/20	8,97	8,31	23,10	184,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			11,00	16,87	42,23	347,33
<i>обед:</i>	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/7	3,54	5,76	8,24	113,39
	котлета мясная	60	8,39	6,74	8,97	132,00
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,76	4,06	25,76	162,00
	соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			20,70	18,31	77,88	575,99
<i>полдник:</i>	каша кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/4	5,79	6,97	23,93	178,96
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
<i>итого за полдник:</i>			10,51	9,27	49,06	318,96
Итого за 11-й день:			42,21	44,45	169,17	1242,28
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	
День 12						
вторник						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			9,41	16,13	49,58	383,33
<i>обед:</i>	свежий огурец	30	0,2	0	0,8	45,00
	рассольник ленинградский со сметаной	180/5	1,66	4,93	12,44	100,88
	котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84,00
	пюре картофельное	120	2,04	3,20	13,62	92,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			15,56	11,29	66,01	470,83
<i>полдник:</i>	лапшевник с творогом	100	18,65	8,99	12,75	275,46
	сгущенное молоко	15	0,50	1,80	7,20	45,00
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
<i>итого за полдник:</i>			23,73	14,87	27,53	405,46
Итого за 12-й день:			47,19	43,56	47,48	1259,62
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	
День 13						
среда						
<i>завтрак:</i>	каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,56	5,91	26,67	178,00
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			8,89	16,46	49,44	383,33
	борщ с картофелем со сметаной	150/5	1,23	3,00	8,46	65,85
	тефтели с рисом в молочном соусе	140\40	14,17	14,49	34,65	329,38

	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			18,06	17,98	75,61	541,48
<i>полдник:</i>	булочка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165,00
	кисель	150	0,27	0,00	22,88	95,35
<i>итого за полдник:</i>			8,14	1,75	52,42	260,35
Итого за 13-й день:			35,09	36,19	177,47	1185,16
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 14	четверг					
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,08	4,08	29,94	173
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			9,22	15,35	55,04	397,33
<i>обед:</i>	свекольный салат	25	0,47	2,00	2,75	31,25
	суп рыбный со сметаной	150/7	6,25	3,20	10,07	94,27
	азу по-татарски с курой	200	9,8	5,6	32,76	216,24
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			19,93	11,27	78,05	490,71
<i>полдник:</i>	омлет натуральный	65	7,52	13,46	1,57	157,00
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
<i>итого за полдник:</i>			14,48	17,84	23,65	312,00
Итого за 14-й день:			43,63	44,46	156,74	1200,04
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 15	пятница					
<i>завтрак:</i>	каша Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,08	4,08	29,94	173
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			8,41	14,63	52,71	378,33
<i>обед:</i>	суп картофельный с мясными фрикадельками сверми	170	3,81	2,43	14,17	90,96
	капуста тушеная	120	2,50	3,90	11,30	90,10
	суфле из кури	80	16,06	16,63	5,79	246,93
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			25,03	23,45	63,76	574,24
<i>полдник:</i>	яблоко	90	0,01	0,50	6,10	26,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	печенье	50	4,80	4,80	36,20	208,40
<i>итого за полдник:</i>			4,85	5,31	49,29	262,40
Итого за 15-й день:			38,29	43,39	165,76	1214,97
Итого за 5 дней:			206,41	212,05	716,62	6045,07
Среднее значение за период:			41,282	42,41	143,324	1209,014

4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 16						
понедельник						
<i>завтрак:</i>	макароны отварные с маслом, сыром	100/20	8,97	8,31	23,10	184,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			11,00	16,87	42,23	347,33
<i>обед:</i>	суп картофельный с клецками	180	4,58	5,01	13,91	116,19
	биточки мясные	60	9,77	7,58	15,84	168,57
	рагу овощное	180	3,96	3,29	25,27	142,39
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			20,97	16,37	87,52	573,40
<i>полдник:</i>	каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,54	5,91	26,67	178,00
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
<i>итого за полдник:</i>			9,26	8,21	51,80	318,00
Итого за 16-й день:			41,23	41,45	181,55	1238,73
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Бел	Жл	Уг	
1	2	3	4	5	6	7
День 17						
вторник						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			9,41	16,13	49,58	383,33
<i>обед:</i>	свежий огурец	30	0,2	0	0,8	45,00
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,09	13,06	108,00
	котлета рыбная	60	11,28	5,29	5,73	115,09
	пюре картофельное	120	2,04	3,20	13,62	92,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			21,32	13,05	65,68	509,04
<i>полдник:</i>	запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,16	248,00
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	9,80	85,00
	повидло яблочное	15	0,10	0,00	7,20	37,50
<i>итого за полдник:</i>			22,22	16,14	34,16	370,50
Итого за 17-й день:			52,95	45,32	149,42	1262,87
1	2	3	4	5	6	7
День 18						
среда						
<i>завтрак:</i>	каша манная жидкая с сахаром и маслом	150/4	3,40	3,96	27,83	161,00
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			7,73	14,51	50,60	366,33
<i>обед:</i>	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180\7	3,54	5,76	8,24	113,39
	гуляш из отварного мяса	60	7,8	6,22	1,65	93,50
	каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,76	4,06	25,76	162,00
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			19,76	16,53	68,15	515,14
<i>полдник:</i>	винегрет	150	2,10	15,15	10,88	186,00
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
<i>итого за полдник:</i>			4,52	15,46	32,37	284,00

Итого за 18-й день:			32,01	46,50	151,12	1165,47
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 19	четверг					
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/4	4,08	4,08	29,94	173
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
<i>итого за завтрак:</i>			9,22	15,35	55,04	397,33
<i>обед:</i>	рассольник ленинградский	180\7	1,66	4,93	12,44	100,88
	капсула гушеная	120	2,5	3,9	11,3	90,1
	суфле из куры	80	16,06	16,63	5,79	246,93
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			23,63	25,93	62,00	586,86
<i>полдник:</i>	пирожок с повидлом	60	3,20	6,18	30,00	240,00
	кисель	150	0,27	0,00	22,88	28,00
<i>итого за полдник:</i>			3,47	6,18	52,88	268,00
Итого за 19-й день:			36,32	47,46	169,92	1252,19
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
1	2	3	Бс	Жс	УГ	7
День 20	пятница					
<i>завтрак:</i>	суп молочный вермишелевый	150	12,2	20	10,3	153
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	25\10	1,99	8,55	12,14	135,33
			16,53	30,55	33,07	358,33
<i>обед:</i>	борщ с картофелем со сметаной	150/7	2,95	4,80	6,87	94,49
	каша рисовая рассыпчатая(гарнир)	100	2,40	2,88	25,02	135,70
	соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14
	печеночная котлета	75	13,18	8,82	6,20	156,31
	компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00
	хлеб ржаной	35	2,33	0,47	11,67	61,25
<i>итого за обед:</i>			21,81	18,56	72,72	557,89
<i>полдник:</i>	яблоко	90	0,01	0,50	6,10	26,00
	чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	печенье	50	4,80	4,80	36,20	208,40
<i>итого за полдник:</i>			4,85	5,31	49,29	262,40
Итого за 20-й день:			43,19	54,42	155,08	1178,62
Итого за 5 дней:			205,70	235,15	807,09	6097,88
Среднее значение за период:			41,14	47,03	161,418	1219,576
Среднее значение за весь период:			38,23	37,65	158,27	1142,81