

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 7
Депетина Н.В./



Примерное циклическое двадцатидневное меню (для детей 3 - 7 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, сыр	120/20	9,38	12,62	32,83	267,60
	чай с сахаром	180/8	0,12	0,00	11,02	42,05
	бутерброд с маслом	30\10	2,39	8,60	14,56	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			11,89	21,22	58,41	456,65
<i>обед:</i>						
	суп рыбный со сметаной	250/7	18,01	5,34	16,68	157,11
	капуста тушеная	130	2,71	4,23	12,24	97,61
	котлета мясная	80	11,91	8,99	11,96	176,00
	компот из смеси сушеных фруктов	180	1,10	0,30	25,37	106,50
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			36,40	19,39	79,58	607,22
<i>полдник:</i>	каша кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/4	7,32	9,08	28,62	222,70
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
<i>итого полдник:</i>			12,44	11,43	56,17	374,37
Итого за 1-й день:			60,73	52,04	194,16	1438,24
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2	вторник					
<i>завтрак:</i>	каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/4	5,69	6,49	32,65	213,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,39	8,60	14,56	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			11,23	17,81	60,17	449,00
<i>обед:</i>	свежий огурец	50	0,333	0	1,333	75,00
	рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,00	4,50	20,10	135,00
	котлета рыбная	90	14,5	6,80	7,37	147,97
	пюре картофельное	130	2,21	3,47	14,76	99,67
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			23,79	15,30	77,70	615,34
<i>полдник:</i>	запеканка из творога с манной крупой	130	22,80	15,68	22,31	322,40
	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>			27,78	21,56	37,09	452,40
Итого за 2-й день:			62,80	54,67	174,96	1516,74
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3	среда					
<i>завтрак:</i>	каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	200/5	60,09	7,89	35,57	237,33
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			64,82	18,49	60,96	454,33
	пши на мясном бульоне со сметаной	200/7	2,50	7,06	9,50	118,14
	тефтели с рисом в молочном соусе	170/50	20,25	20,85	25,95	370,05
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			25,82	21,40	73,78	660,19
<i>полдник:</i>	пшенички с повидлом	80	5,40	22,00	50,00	265,00
	кисель	200	0,36	0,00	30,50	127,00
<i>итого за полдник:</i>			5,76	22,00	80,50	392,00
Итого за 3-й день:			96,40	61,89	165,24	1506,52
			Пищевые вещества (г)			сумма (г)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 4			четверг				
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5	5,44	5,44	39,92	230,67	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
	бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,39	8,60	14,76	147,00	
<i>итого за завтрак:</i>			10,98	16,76	67,64	466,70	
	борщ с картофелем со сметаной	200/5	5,44	7,06	11,08	142,40	
	каша греча рассыпчатая с маслом	130	7,49	5,28	33,49	210,60	
	гуляш из отварного мяса	80	10,40	8,29	2,20	124,67	
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70	
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00	
<i>итого за обед:</i>			45,45	26,55	67,43	635,37	
<i>полдник:</i>	омлет натуральный	85	8,85	15,84	1,85	184,70	
	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>			5,76	22,00	80,50	339,70	
Итого за 4-й день:			62,19	65,31	215,57	1441,77	
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
День 5			пятница				
<i>завтрак:</i>	каша Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/5	5,45	5,45	39,93	230,68	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	
	бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,39	8,60	14,76	147,00	
<i>итого за завтрак:</i>			10,18	16,05	65,32	447,70	
	салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	
	суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	22,15	2,27	13,60	83,80	
	запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,50	25,70	237,00	
	соус молочный	40	0,80	2,09	3,15	28,30	
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00	
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00	
<i>итого за обед:</i>			39,45	19,41	88,78	605,10	
<i>полдник:</i>	яблоко	200	0,02	1,12	13,56	54,74	
	чай с сахаром	180/8	0,12	0,00	11,02	42,05	
	печенье	50	13,20	17,00	36,20	195,50	
			13,34	18,12	60,78	292,29	
Итого за 5-й день:			62,97	53,58	212,78	1345,09	
Итого за 5 дней:			345,1	287,5	962,7	7252,0	
Среднее значение за период:			69,0	57,5	192,5	1450,4	

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	120/20	9,38	12,62	32,83	267,60
	чай с сахаром	180/7	0,12	0,00	11,02	42,05
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			11,89	21,22	58,61	456,65
	свекольный салат	50	0,94	4,00	5,50	62,50
	рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,00	4,50	20,10	135,00
	голубцы ленивые со сметаной	210	15,70	10,92	21,80	245,80
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			22,71	19,97	85,73	615,30
<i>полдник:</i>	каша кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/4	5,80	6,94	23,94	178,96
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
<i>итого за полдник:</i>			10,92	9,29	51,49	330,63
Итого за 6-й день:			45,52	50,48	195,83	1402,58
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5	5,69	6,49	32,65	213,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			11,23	17,81	60,37	449,00
	щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/5	4,50	7,06	9,50	118,14
	котлета печеночная	80	15,98	11,95	9,17	204,63
	макароны отварные с маслом	120	4,40	3,61	21,16	134,40
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			28,63	22,64	73,96	614,87
<i>полдник:</i>	запеканка из творога с манной крупой	130	22,80	15,68	22,31	322,40
	повидло яблочное	20	0,13	0,00	13,07	50,00
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
<i>итого за полдник:</i>			27,51	19,76	42,96	457,40
Итого за 7-й день:			67,37	60,21	177,29	1521,27
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	200/5	60,09	7,89	35,57	237,33
	кофейный напиток с молоком	150	5,75	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			68,23	18,49	60,96	454,33
	салат из св. капусты	80	1,12	4,08	7,12	70,40
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,11	16,33	135,00
	котлета рыбная	80	12,94	6,78	5,75	135,36
	пюре картофельное	130	2,21	3,47	14,76	99,67
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			24,83	19,99	82,29	612,73
<i>полдник:</i>	булочка к чаю	75	11,81	2,63	44,31	247,50
	кисель	200	0,36	0,00	30,50	127,00
<i>итого за полдник:</i>			12,17	2,63	74,81	374,50
Итого за 8-й день:			105,23	41,11	218,06	1441,56
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводе	еская ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 9		четверг				
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5	5,44	5,44	39,92	230,67
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого на завтрак</i>			10,98	16,76	67,64	466,67
	свежий огурец	50	0,33	0,00	1,33	75,00
	суп овощной с зеленым горошком со сметаной	200/5	1,55	2,13	7,87	55,09
	плов с курой	180	18,00	16,54	30,11	342,00
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
			23,63	19,20	73,44	629,79
<i>полдник:</i>	салат из свеклы	120	1,45	6,10	12,14	94,00
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	чай с сахаром	180/8	0,12	0,00	11,02	42,05
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
			9,43	11,05	40,36	280,72
Итого за 9-й день:			44,04	47,01	181,44	1377,18
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводе	7
День 10		пятница				
<i>завтрак:</i>	каша манная жидкая с сахаром и маслом	200/4	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	30/10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			12,93	20,50	56,59	463,80
<i>обед:</i>	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,82	2,44	14,18	90,96
	суфле куриное	95	19,07	19,76	6,88	293,63
	капуста тушеная	130	2,71	4,23	12,24	97,61
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			28,67	24,54	71,63	654,20
<i>полдник:</i>	банан	200	3,00	0,20	19,20	89,00
	чай с сахаром	180/7	0,12	0,00	11,02	42,05
	печенье	50	4,80	4,80	36,20	208,40
<i>итого за полдник:</i>			7,92	5,00	66,42	339,45
Итого за 10-й день:			49,52	50,04	194,64	1457,45
Итого за 5 дней:			311,68	248,85	967,26	7200,04
Среднее значение за период:			62,336	49,77	193,45	1440,008

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, сыр	120\20	9,38	12,62	32,83	267,60
	чай с сахаром	180\8	0,12	0,00	11,02	42,05
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			<i>11,89</i>	<i>21,22</i>	<i>57,78</i>	<i>456,65</i>
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200\7	3,93	6,40	9,16	125,99
	греча рассыпчатая	130	5,76	4,06	25,76	162,00
	соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
	котлета мясная	80	11,91	8,99	11,96	176,00
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			<i>25,02</i>	<i>21,26</i>	<i>87,62</i>	<i>658,34</i>
<i>полдник:</i>	каша кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200\4	7,32	9,08	28,62	222,70
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
<i>итого за полдник:</i>			<i>12,44</i>	<i>11,43</i>	<i>56,17</i>	<i>374,37</i>
Итого за 11-й день:			49,35	53,91	201,57	1489,36
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 12						
вторник						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200\5	5,69	6,49	32,65	213,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			<i>11,23</i>	<i>17,81</i>	<i>60,37</i>	<i>449,00</i>
<i>обед:</i>	свежий огурец	50	0,333	0	1,333	75,00
	рассольник ленинградский со сметаной	200\5	3,00	4,50	20,10	135,00
	котлета рыбная	90	14,50	6,80	7,37	147,97
	пюре картофельное	130	2,21	3,47	14,76	99,67
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			<i>23,79</i>	<i>15,30</i>	<i>77,70</i>	<i>615,34</i>
<i>полдник:</i>	лапшевник с творогом	150	21,52	10,37	14,71	184,96
	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>			<i>27,88</i>	<i>21,56</i>	<i>37,09</i>	<i>314,96</i>
Итого за 12-й день:			62,90	54,67	175,16	1379,30
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 13						
среда						
<i>завтрак:</i>	каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	200\5	60,09	7,89	35,57	237,33
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			<i>64,82</i>	<i>18,49</i>	<i>60,96</i>	<i>454,33</i>
	борщ с картофелем со сметаной	180\7	1,47	3,60	10,16	79,02
	тефтели с рисом в молочном соусе	170\50	17,23	17,91	44,44	412,90
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			<i>21,77</i>	<i>22,06</i>	<i>92,93</i>	<i>663,92</i>

полдник:	булочка к чаю	75	11,81	2,63	44,31	247,50
	кисель	200	0,36	0,00	30,50	127,00
итого за полдник:			12,17	2,63	74,81	374,50
Итого за 13-й день:			98,76	43,18	228,70	1492,75
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					
завтрак:	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200\5	5,44	5,44	39,92	230,67
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
итого за завтрак:			10,98	16,76	67,64	466,67
	свекольный салат	50	0,94	4,00	5,50	62,50
	суп рыбный со сметаной	200\7	8,33	4,27	13,43	125,69
	азу по-татарски с курой	220	11,37	6,76	37,67	251,48
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
итого за обед:			23,71	15,58	94,93	611,67
полдник:	омлет натуральный	85	8,85	15,84	1,85	184,70
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
итого за полдник:			16,21	20,27	26,35	351,37
Итого за 14-й день:			50,90	52,61	188,92	1429,71
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					
завтрак:	каша Дружба жидкая с сахаром и маслом	200\5	5,45	5,45	39,93	230,68
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
итого за завтрак:			10,18	16,05	65,32	447,68
обед:	суп картофельный с мясными фрикадельками с вермишелью	200	3,82	2,44	14,18	90,96
	суфле из курицы	95	19,07	19,76	6,88	293,63
	капуста тушеная	130	2,71	4,23	12,24	97,61
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
итого за обед:			28,67	26,98	71,63	654,20
полдник:	яблоко	100	0,01	0,56	6,78	27,37
	чай с сахаром	180\8	0,12	0,00	11,02	42,05
	печенье	50	4,80	4,80	36,20	208,40
итого за полдник:			4,93	5,36	54,00	277,82
Итого за 15-й день:			43,78	48,39	190,95	1379,70
Итого за 5 дней:			305,69	252,76	985,30	7170,82
Среднее значение за период:			61,138	50,553	197,06	1434,164

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	120\20	9,38	12,62	32,83	267,60
	чай с сахаром	180\8	0,12	0,00	11,02	42,05
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,56	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			11,89	21,22	58,41	456,65
<i>обед:</i>	суп картофельный с клецками	200	5,62	3,98	12,60	103,92
	биточки мясные	80	12,42	9,42	12,86	185,34
	рагу овощное	200	4,57	4,12	30,25	171,49
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			25,68	18,07	94,04	632,75
<i>полдник:</i>	каша овсяная молочная жидкая	200\5	60,90	7,89	35,57	237,33
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
<i>итого за полдник:</i>			66,02	10,24	63,12	389,00
Итого за 16-й день:			103,59	49,53	215,57	1478,40
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	
День 17						
вторник						
<i>завтрак:</i>	каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200\5	5,69	6,49	32,65	213,00
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			11,23	17,81	60,37	449,00
<i>обед:</i>	свежий огурец	50	0,333	0	1,333	75,00
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,11	16,33	135,00
	котлета рыбная	90	14,50	6,80	7,37	147,97
	пюре картофельное	130	2,21	3,47	14,76	99,67
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			26,28	15,91	73,92	615,34
<i>полдник:</i>	запеканка из творога с манной крупой	130	22,80	15,68	22,31	322,40
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
	повидло яблочное	15	0,10	0,00	9,80	37,50
<i>итого за полдник:</i>			27,48	19,76	39,69	444,90
Итого за 17-й день:			64,99	53,48	173,98	1509,24
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	
День 18						
среда						
<i>завтрак:</i>	каша манная жидкая с сахаром и маслом	200\4	4,53	5,28	37,11	214,67
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00
<i>итого за завтрак:</i>			9,26	15,88	62,50	431,67
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200\7	3,93	6,40	9,16	125,99
	гуляш из отварного мяса	80	11,91	8,99	11,96	124,67
	каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,76	4,06	25,76	210,60
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00
<i>итого за обед:</i>			24,67	20,00	85,21	633,26
<i>полдник:</i>	винегрет	180	2,52	18,18	12,24	223,20
	хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67
	чай сладкий	180\8	0,12	0,00	11,02	42,05
<i>итого за полдник:</i>			5,42	18,53	40,18	346,92
Итого за 18-й день:			39,35	54,41	187,89	1411,85
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая

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	200\5	5,44	5,44	39,92	230,67	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,56	147,00	
<i>итого за завтрак:</i>			10,98	16,76	67,44	466,67	
	рассольник ленинградский со сметаной	200\5	3,00	4,50	20,10	135,00	
	суфле из курицы	95	19,07	19,76	6,88	293,63	
	капуста тушеная	130	2,71	4,23	12,24	97,61	
	напиток из сока	150	1,08	0,00	20,80	87,70	
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00	
	<i>итого за обед:</i>			28,53	29,02	73,35	683,94
<i>полдник:</i>	пирожок с повидлом	80	5,40	22,00	50,00	265,00	
	кисель	200	0,36	0,00	30,50	127,00	
<i>итого за полдник:</i>			5,76	16,20	25,76	392,00	
Итого за 19-й день:			45,27	61,98	166,55	1542,61	
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углево		
1	2	3	4	5	6	7	
День 20		пятница					
<i>завтрак:</i>	суп молочный вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8	226	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	
	бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,39	8,60	14,76	147,00	
			12,13	19,91	54,19	443,00	
	борщ с картофелем со сметаной	200\5	5,44	7,06	11,08	142,40	
	котлета печеночная	85	14,93	10,00	7,02	177,15	
	каша рисовая рассыпчатая(гарнир)	130	3,12	3,74	32,53	176,41	
	соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	
	компот из смеси сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	102,00	
	хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	70,00	
	<i>итого за обед:</i>			27,18	22,92	91,09	693,10
	<i>полдник:</i>	яблоко	100	0,01	0,56	6,78	27,37
чай с сахаром		180\8	0,12	0,00	11,02	42,05	
печенье		50	4,80	4,80	36,20	208,40	
<i>итого за полдник:</i>			4,93	5,36	54,00	277,82	
Итого за 20-й день:			44,24	48,19	199,28	1413,92	
Итого за 5 дней:			1665,60	267,59	923,50	7358,75	
Среднее значение за период:			333,12	53,518	184,7	1471,75	
Среднее значение за весь период:							