

Согласовано:

МАДОУ Платошинский детский сад  
"Солнышко"

  
Ю.А.Зайнетдинова



Утверждаю:

ИП Старкова И.В.

  
И.В.Старкова



## Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет на весенний- летний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь,2011,2013г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно -профилактических учреждений" (Пермь, 2018,2021г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>1 день</b>										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,49</b>	<b>10,62</b>	<b>50,32</b>	<b>347,3</b>	<b>0,139</b>	<b>1,766</b>	<b>315,65</b>	<b>1,622</b>
<b>1 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>1 день</b>										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,22	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,72</b>	<b>17,99</b>	<b>55,14</b>	<b>494,1</b>	<b>0,295</b>	<b>8,655</b>	<b>88,01</b>	<b>5,035</b>
<b>1 день</b>										
608	Кодитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник:</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>23,52</b>	<b>178,8</b>	<b>0,086</b>	<b>2,34</b>	<b>221,8</b>	<b>0,6</b>
<b>1 день</b>										
300	Макаронные отварные с овощами	150	3	7,8	23	174	0,06	1,7	1,3	0,8
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
<b>Итого ужин:</b>			<b>6,34</b>	<b>8,58</b>	<b>59,16</b>	<b>340,6</b>	<b>0,79</b>	<b>71,7</b>	<b>27,38</b>	<b>3,868</b>
			<b>43,02</b>	<b>43,8</b>	<b>203,29</b>	<b>1429,8</b>	<b>1,325</b>	<b>87,461</b>	<b>663,34</b>	<b>13,225</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>2 день</b>										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,38</b>	<b>7,98</b>	<b>55,54</b>	<b>327,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>201,75</b>	<b>0,89</b>
<b>2 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>2 день</b>										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,55	3,74	4,87	57,9	0,033	11,14	24,8	0,49
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,5	0,1	8,9	21,42	1,5
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>17,94</b>	<b>20,74</b>	<b>60,61</b>	<b>500,1</b>	<b>0,214</b>	<b>25,44</b>	<b>90,52</b>	<b>4,49</b>
<b>2 день</b>										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,83</b>	<b>5,72</b>	<b>43,39</b>	<b>264</b>	<b>0,137</b>	<b>1,05</b>	<b>192</b>	<b>0,84</b>
<b>2 день</b>										
319	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,71	368,3	0,06	0,52	257,4	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,2	0,016	0,365	45,05	0,075
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,01	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>24,74</b>	<b>25,51</b>	<b>54,52</b>	<b>550,5</b>	<b>0,805</b>	<b>0,975</b>	<b>316,98</b>	<b>2,62</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,49</b>	<b>60,55</b>	<b>228,76</b>	<b>1712,8</b>	<b>1,322</b>	<b>44,065</b>	<b>825,25</b>	<b>12,14</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	<b>3 день</b>									
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,04</b>	<b>10,76</b>	<b>46,04</b>	<b>313,4</b>	<b>0,1075</b>	<b>1,305</b>	<b>158,9</b>	<b>1,41</b>
	<b>3 день</b>									
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
	<b>3 день</b>									
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
516	Кисель ягодно-плодовый	150	1,05	0	21,8	91,5	0	0	0,7	0,08
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>16,71</b>	<b>11,6</b>	<b>83,02</b>	<b>504,1</b>	<b>0,186</b>	<b>11,84</b>	<b>67,14</b>	<b>2,825</b>
	<b>3 день</b>									
578(2021г)	Кондитерское изделие	25	2,7	0,3	17,8	84,5	0,03	0	6	0,4
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
	<b>Итого полдник :</b>		<b>7,92</b>	<b>4,8</b>	<b>26,44</b>	<b>179,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,34</b>	<b>222</b>	<b>0,58</b>
	<b>3 день</b>									
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
124	Икра морковная	30	0,72	2,13	3,1	34,5	0	2,3	13,2	0,5
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
	<b>Итого ужин :</b>		<b>14,83</b>	<b>19,7</b>	<b>27,78</b>	<b>348,1</b>	<b>0,78</b>	<b>3,59</b>	<b>134,39</b>	<b>4,928</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,25</b>	<b>47,01</b>	<b>198,43</b>	<b>1410</b>	<b>1,1885</b>	<b>22,075</b>	<b>592,93</b>	<b>11,843</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>4 день</b>										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	150	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,94</b>	<b>10,21</b>	<b>46,49</b>	<b>322,1</b>	<b>0,142</b>	<b>1,566</b>	<b>263,95</b>	<b>1,072</b>
<b>4 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>4 день</b>										
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,62	2,9	1,3	34	0,014	6,38	16,5	0,26
139	Рассольник ленинградский	150	1,78	3,9	9,95	80,9	0,057	4,63	13,7	0,565
417	Шницель из кур	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0,05	0,42	18,6	0,57
434	Пюре картофельное	110	2,31	4,8	12	101,2	0,09	3,74	28,6	0,77
487(2021г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,7	45	0	2,5	10,1	0,87
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,03</b>	<b>17,63</b>	<b>59,99</b>	<b>460,7</b>	<b>0,284</b>	<b>17,67</b>	<b>100,5</b>	<b>4,145</b>
<b>4 день</b>										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,9	0,03	0,75	33,41	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,68</b>	<b>6,9</b>	<b>24,64</b>	<b>190,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,8</b>	<b>213,41</b>	<b>0,57</b>
<b>4 день</b>										
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	95	0,056	0,32	45,6	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
481(2018г)	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	0	28,8	8,1	0,25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>19,76</b>	<b>4,99</b>	<b>59,05</b>	<b>362,7</b>	<b>0,816</b>	<b>29,13</b>	<b>71,96</b>	<b>2,948</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,21</b>	<b>40,13</b>	<b>206,27</b>	<b>1422,4</b>	<b>1,412</b>	<b>170,166</b>	<b>717,82</b>	<b>9,035</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>5 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,49</b>	<b>9,81</b>	<b>42,29</b>	<b>314,7</b>	<b>0,124</b>	<b>1,155</b>	<b>150,58</b>	<b>2,005</b>
<b>5 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>5 день</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1	27,6	0,01	1,7	7,6	0,2
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,58	1,65	11,18	75,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ёжики	50	8,8	8,68	2,18	124,4	0,031	1,27	5,64	1,24
428	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	0,04	22,1	79,3	1,3
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>19,55</b>	<b>18,02</b>	<b>55,97</b>	<b>477,9</b>	<b>0,203</b>	<b>28,85</b>	<b>128,64</b>	<b>4,875</b>
<b>5 день</b>										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>27,39</b>	<b>186,9</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>219,66</b>	<b>0,38</b>
<b>5 день</b>										
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	130	18,2	14,12	28,6	313,7	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,2	0,016	0,365	45,05	0,075
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>22,41</b>	<b>17,87</b>	<b>58,36</b>	<b>481,5</b>	<b>0,806</b>	<b>1,525</b>	<b>224,84</b>	<b>3,623</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,89</b>	<b>51,51</b>	<b>199,16</b>	<b>1525,5</b>	<b>1,238</b>	<b>36,87</b>	<b>734,22</b>	<b>12,983</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>6 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,74</b>	<b>9,42</b>	<b>54,25</b>	<b>340,6</b>	<b>0,155</b>	<b>1,855</b>	<b>236,59</b>	<b>1,935</b>
<b>6 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>6 день</b>										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
117(2018г)	Суп из овощей	150	1,17	3,5	5,55	58,1	0,046	5,33	21,86	0,507
282(2011г)	Шницель рубленый	50	7,77	5,77	7,85	114,3	0,05	0,071	21,87	0,75
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>17,62</b>	<b>13,06</b>	<b>75,74</b>	<b>491,7</b>	<b>0,215</b>	<b>10,711</b>	<b>89,71</b>	<b>3,977</b>
<b>6 день</b>										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,65</b>	<b>8,45</b>	<b>36</b>	<b>258,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,95</b>	<b>192,1</b>	<b>0,73</b>
<b>6 день</b>										
208	Картофель ,запеч. в смет.соусе	150	3,79	8,7	13,5	169	0,11	4,09	4,69	0,799
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	50	0,004	2,2	12,8	0,44
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>8,17</b>	<b>13,34</b>	<b>55,56</b>	<b>398,4</b>	<b>0,834</b>	<b>6,29</b>	<b>32,47</b>	<b>2,897</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,93</b>	<b>44,42</b>	<b>236,7</b>	<b>1558,2</b>	<b>1,339</b>	<b>23,806</b>	<b>561,37</b>	<b>11,639</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>7 день</b>										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,96</b>	<b>9,18</b>	<b>48,25</b>	<b>320,34</b>	<b>0,13</b>	<b>1,406</b>	<b>257,55</b>	<b>1,752</b>
<b>7 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>7 день</b>										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0,007	6,2	13,9	0,46
159	Суп с рыбными консервами	150	5,5	4,3	9,53	99,8	0,06*	4,74	38,25	0,75
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,8	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	15,1	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>27,11</b>	<b>22,02</b>	<b>58,52</b>	<b>541,9</b>	<b>0,267</b>	<b>19,585</b>	<b>140,75</b>	<b>4,69</b>
<b>7 день</b>										
578(2021г)	Кондитерское изделие	25	2,7	0,3	17,8	84,5	0,03	0	6	0,4
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,84	0,05	1,26	216,6	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,92</b>	<b>4,8</b>	<b>25</b>	<b>175,34</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>222,6</b>	<b>0,58</b>
<b>7 день</b>										
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
124	Икра морковная	30	0,72	2,13	3,1	34,5	0	2,3	13,2	0,5
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>15,19</b>	<b>19,88</b>	<b>39,75</b>	<b>399,4</b>	<b>0,789</b>	<b>65,69</b>	<b>138,08</b>	<b>5,498</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61,78</b>	<b>56,48</b>	<b>186,22</b>	<b>1507,48</b>	<b>1,332</b>	<b>102,941</b>	<b>782,98</b>	<b>15,82</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>8 день</b>										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,4</b>	<b>11,25</b>	<b>45,48</b>	<b>317,1</b>	<b>0,111</b>	<b>1,53</b>	<b>201</b>	<b>0,7</b>
<b>8 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>8 день</b>										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,2
132(2018г)	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	88	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	97	0,056	0,56	23,2	0,56
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
488(2021г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	16,5	69,7	0,01	8,66	14,25	0,58
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>18,3</b>	<b>12,6</b>	<b>64,13</b>	<b>491,2</b>	<b>0,308</b>	<b>15,92</b>	<b>140,9</b>	<b>5,25</b>
<b>8 день</b>										
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	11	0,7
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,05</b>	<b>5,45</b>	<b>48,1</b>	<b>273,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,05</b>	<b>191</b>	<b>0,85</b>
<b>8 день</b>										
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	16,1	6,2	27	229	0,13	1,6	154,6	1,42
516	Соус кисельный	50	0,4	0	7,3	30,5	0	0	0,3	0
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>19,32</b>	<b>6,77</b>	<b>56,03</b>	<b>363,3</b>	<b>0,85</b>	<b>1,6</b>	<b>170,57</b>	<b>3,688</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,82</b>	<b>36,22</b>	<b>228,89</b>	<b>1509,6</b>	<b>1,384</b>	<b>24,1</b>	<b>713,97</b>	<b>12,588</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>9 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,01</b>	<b>9,58</b>	<b>46,35</b>	<b>312,1</b>	<b>0,0985</b>	<b>1,361</b>	<b>229,55</b>	<b>1,482</b>
<b>9 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	1,2
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
<b>9 день</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1,04	27,6	0,012	1,66	7,6	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,3	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строгоновски	80	13,1	10	3,1	154,9	0,2	6,2	16,7	4,86
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,2	1,69	0	4,42	0,37
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>20,7</b>	<b>20,94</b>	<b>67,11</b>	<b>542,5</b>	<b>1,947</b>	<b>14,23</b>	<b>74,82</b>	<b>6,99</b>
<b>9 день</b>										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,08</b>	<b>173,4</b>	<b>0,088</b>	<b>1,26</b>	<b>221,8</b>	<b>0,6</b>
<b>9 день</b>										
ТТК 25-01	Каштаны рыбные с томатным соусом	100	8,3	2,9	6,2	84,7	0,04	0,89	29,9	1,95
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
481(2018г)	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	0	28,8	8,1	0,25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>14,42</b>	<b>8,66</b>	<b>54,03</b>	<b>354,1</b>	<b>0,805</b>	<b>50,99</b>	<b>142,23</b>	<b>5,088</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,85</b>	<b>46,64</b>	<b>231,57</b>	<b>1574,1</b>	<b>3,0185</b>	<b>87,841</b>	<b>684,4</b>	<b>15,36</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>10 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,55</b>	<b>7,62</b>	<b>54,24</b>	<b>346,9</b>	<b>0,115</b>	<b>1,585</b>	<b>195,53</b>	<b>1,515</b>
<b>10 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10 день</b>										
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,5	0,1	8,9	21,42	1,5
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>17,99</b>	<b>17,54</b>	<b>64,55</b>	<b>488,6</b>	<b>0,221</b>	<b>17,88</b>	<b>80,82</b>	<b>4,41</b>
<b>10 день</b>										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,5
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,85</b>	<b>11,55</b>	<b>43,4</b>	<b>312,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,95</b>	<b>189</b>	<b>0,65</b>
<b>10 день</b>										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	9,1	7,6	25,5	206,3	0,06	0	155,3	0,8
503	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	5	0,4
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>11,84</b>	<b>8,08</b>	<b>53,86</b>	<b>335,9</b>	<b>0,78</b>	<b>0</b>	<b>174,38</b>	<b>2,768</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,98</b>	<b>44,94</b>	<b>231,2</b>	<b>1548,4</b>	<b>1,251</b>	<b>24,415</b>	<b>650,23</b>	<b>11,443</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>11 день</b>										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,39</b>	<b>10,57</b>	<b>46,67</b>	<b>327,4</b>	<b>0,149</b>	<b>1,566</b>	<b>277,85</b>	<b>1,622</b>
<b>11 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>73,6</b>	<b>0,015</b>	<b>3,2</b>	<b>11,25</b>	<b>2,24</b>
<b>11 день</b>										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
148	Суп из овощей с фасолью	150	2,7	3,39	9,4	77,4	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый	50	7,77	5,77	7,85	114,3	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>17,89</b>	<b>16,34</b>	<b>56,59</b>	<b>488,2</b>	<b>0,257</b>	<b>11,781</b>	<b>99,77</b>	<b>4,87</b>
<b>11 день</b>										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>27,39</b>	<b>186,9</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>219,66</b>	<b>0,38</b>
<b>11 день</b>										
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
42(2018г)	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,52	3,32	39,2	0,032	3,52	5,8	0,28
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>14,91</b>	<b>20,09</b>	<b>28</b>	<b>352,8</b>	<b>0,812</b>	<b>4,81</b>	<b>126,99</b>	<b>4,708</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>51,68</b>	<b>52,82</b>	<b>174,81</b>	<b>1428,9</b>	<b>1,323</b>	<b>23,697</b>	<b>735,52</b>	<b>13,82</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>12 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,31</b>	<b>12,33</b>	<b>44,01</b>	<b>324,6</b>	<b>0,159</b>	<b>1,785</b>	<b>221,94</b>	<b>1,195</b>
<b>12 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>12 день</b>										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0,007	6,2	13,9	0,46
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,042	5,539	27,05	0,925
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
488(2021г)	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,4	0,15	11,7	50,3	0,015	6,825	14,3	0,69
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>21,34</b>	<b>23,52</b>	<b>62,52</b>	<b>547,3</b>	<b>0,179</b>	<b>19,414</b>	<b>88,75</b>	<b>4,275</b>
<b>12 день</b>										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,65</b>	<b>8,45</b>	<b>34,8</b>	<b>254</b>	<b>0,12</b>	<b>1,05</b>	<b>192,1</b>	<b>0,73</b>
<b>12 день</b>										
279(2018г)	Запеканка из творога	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,52	238,5	0,9
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,2	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
461(2018г)	Чай каркаде	180	0	0,01	12,6	50,4	0,009	0,09	0,45	0,117
<b>Итого ужин :</b>			<b>31,24</b>	<b>11,64</b>	<b>55,71</b>	<b>450,8</b>	<b>0,845</b>	<b>0,975</b>	<b>298,08</b>	<b>2,66</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>72,14</b>	<b>56,54</b>	<b>211,74</b>	<b>1647,2</b>	<b>1,369</b>	<b>38,224</b>	<b>824,87</b>	<b>12,16</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>13 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,02</b>	<b>7,49</b>	<b>56,1</b>	<b>324</b>	<b>0,0965</b>	<b>1,375</b>	<b>159,65</b>	<b>1,6</b>
<b>13 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>13 день</b>										
124	Икра морковная	30	0,72	2,13	3,1	34,5	0	2,3	13,2	0,5
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	88,2	0,054	0,3	24	0,6
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	130	3	11,4	10,4	156	0,14	16,2	13,13	0,9
487(2021г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,7	45	0	2,47	10,1	0,3
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>18,46</b>	<b>21,31</b>	<b>56,52</b>	<b>493,8</b>	<b>0,384</b>	<b>26,475</b>	<b>84,83</b>	<b>3,965</b>
<b>13 день</b>										
578(2021г)	Кондитерское изделие	25	2,7	0,3	17,8	84,5	0,03	0	6	0,4
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,92</b>	<b>4,8</b>	<b>26,44</b>	<b>179,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,34</b>	<b>222</b>	<b>0,58</b>
<b>13 день</b>										
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	7,04	4,56	124,8	0,064	10	24,64	3,944
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
503	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>17,51</b>	<b>8,01</b>	<b>52,71</b>	<b>354,7</b>	<b>0,824</b>	<b>10,01</b>	<b>47,4</b>	<b>6,442</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,66</b>	<b>41,76</b>	<b>206,92</b>	<b>1416,9</b>	<b>1,4195</b>	<b>43,2</b>	<b>524,38</b>	<b>14,687</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
<b>14 день</b>										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,04</b>	<b>10,26</b>	<b>50,14</b>	<b>341,9</b>	<b>0,132</b>	<b>1,766</b>	<b>301,75</b>	<b>1,072</b>
<b>14 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,1	86	0,08	120	68	0,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>86</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>0,3</b>
<b>14 день</b>										
113	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,18
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	110	11,79	2,67	21,29	156,6	0,24	0	51	3,69
486(2021г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>24,65</b>	<b>11,18</b>	<b>66,74</b>	<b>468,5</b>	<b>0,422</b>	<b>5,85</b>	<b>114,15</b>	<b>6,8</b>
<b>14 день</b>										
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,15</b>	<b>5,43</b>	<b>34,68</b>	<b>224,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>190,5</b>	<b>0,65</b>
<b>14 день</b>										
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,79	4,09	31,39	177,95	0,04	1,69	150,1	0,45
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
<b>Итого ужин :</b>			<b>8,26</b>	<b>7,24</b>	<b>73,16</b>	<b>393,05</b>	<b>0,766</b>	<b>3,79</b>	<b>177,38</b>	<b>2,318</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,9</b>	<b>34,51</b>	<b>240,82</b>	<b>1513,95</b>	<b>1,51</b>	<b>132,456</b>	<b>851,78</b>	<b>11,14</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>15 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,02</b>	<b>11,25</b>	<b>44,36</b>	<b>341,7</b>	<b>0,133</b>	<b>1,515</b>	<b>208,68</b>	<b>1,875</b>
<b>15 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>15 день</b>										
51	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	150	1,55	3,75	6,36	65,6	0,054	4,52	26,15	0,61
417	Биточки из кур	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0,05	0,42	18,6	0,57
434	Пюре картофельное	110	2,31	4,8	12	101,2	0,09	3,74	28,6	0,77
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	63	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>15,93</b>	<b>16,63</b>	<b>68,01</b>	<b>465</b>	<b>0,275</b>	<b>11,33</b>	<b>120,55</b>	<b>4,68</b>
<b>15 день</b>										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>23,52</b>	<b>178,8</b>	<b>0,086</b>	<b>2,34</b>	<b>221,8</b>	<b>0,6</b>
<b>15 день</b>										
163(2018г)	Пудинг из моркови и яблок	150	3,8	3,15	25,1	144	0,07	2,85	71,4	2,5
516	Соус кисельный	50	0,4	0	7,3	30,5	0	0	0,3	0
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>7,47</b>	<b>3,9</b>	<b>66,28</b>	<b>331,4</b>	<b>0,799</b>	<b>65,85</b>	<b>96,58</b>	<b>5,418</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>39,89</b>	<b>38,39</b>	<b>217,32</b>	<b>1381,4</b>	<b>1,308</b>	<b>84,035</b>	<b>658,11</b>	<b>14,673</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>16 день</b>										
233(2018г)	Каша пшенинная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,3</b>	<b>10,66</b>	<b>48,56</b>	<b>313,9</b>	<b>0,158</b>	<b>2,106</b>	<b>279,95</b>	<b>1,062</b>
<b>16 день</b>										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>16 день</b>										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,55	3,74	4,87	57,9	0,033	11,14	24,8	0,49
273(2011г)	Мясные ёжики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156,1	0,04	1,5	20,8	1,4
207(2018г)	Каша перловая	130	2,8	4,1	19,6	126,5	0,02	0	15,7	0,5
487(2021г)	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,7	45	0	2,47	10,1	0,3
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>19,04</b>	<b>22,04</b>	<b>62,92</b>	<b>526,5</b>	<b>0,172</b>	<b>17,21</b>	<b>96,7</b>	<b>4,01</b>
<b>16 день</b>										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>6,69</b>	<b>5,66</b>	<b>27,39</b>	<b>186,9</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>219,66</b>	<b>0,38</b>
<b>16 день</b>										
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
124	Икра морковная	30	0,72	2,13	3,1	34,5	0	2,3	13,2	0,5
505	Чай сахаром с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	0	1,26	4,5	0,36
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>14,65</b>	<b>19,61</b>	<b>32,93</b>	<b>367</b>	<b>0,78</b>	<b>3,95</b>	<b>131,78</b>	<b>4,508</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,43</b>	<b>58,12</b>	<b>186,95</b>	<b>1463,3</b>	<b>1,215</b>	<b>28,606</b>	<b>738,59</b>	<b>12,06</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>17 день</b>										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,02</b>	<b>7,49</b>	<b>56,1</b>	<b>323,95</b>	<b>0,0965</b>	<b>1,375</b>	<b>159,65</b>	<b>1,6</b>
<b>17 день</b>										
118	Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>0,066</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
<b>17 день</b>										
3(2018г)	Салат капусты белокачанной с яблоками	40	0,48	2,48	2,48	34	0	6,2	13,9	0,46
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,58	1,65	11,18	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,25	0,135	11,25	23,25	2,52
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,038	0	7	0,385
<b>Итого обед:</b>			<b>20,59</b>	<b>15,44</b>	<b>71,98</b>	<b>510</b>	<b>0,262</b>	<b>21,23</b>	<b>74,25</b>	<b>5,17</b>
<b>17 день</b>										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,05	1,05	180,5	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>9,05</b>	<b>7,45</b>	<b>40,2</b>	<b>264,7</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>190,5</b>	<b>0,75</b>
<b>17 день</b>										
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,06	0,08	64,3	0,57
483(2021г)	Соус из повидла фруктового	50	0,05	0	6,9	27,5	0	0,01	1,65	0,08
457(2018г)	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	1,59	0,7
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>12,97</b>	<b>5,17</b>	<b>68,03</b>	<b>370,3</b>	<b>0,78</b>	<b>0,09</b>	<b>81,62</b>	<b>2,918</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>51,23</b>	<b>36,15</b>	<b>251,01</b>	<b>1539,45</b>	<b>1,3145</b>	<b>38,745</b>	<b>530,02</b>	<b>13,738</b>

возраст 1,5-3 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>18 день</b>										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,44	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,64</b>	<b>11,6</b>	<b>46,39</b>	<b>315,24</b>	<b>0,166</b>	<b>2,381</b>	<b>308,59</b>	<b>1,257</b>
<b>18 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>18 день</b>										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
167	Суп пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,2	0,04	5,64	43,2	0,45
417	Шницель из кур	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0,05	0,42	18,6	0,57
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,62</b>	<b>17,04</b>	<b>55,24</b>	<b>482,7</b>	<b>0,23</b>	<b>11,46</b>	<b>109,45</b>	<b>4,94</b>
<b>18 день</b>										
578(2021г)	Кондитерское изделие	25	2,7	0,3	17,8	84,5	0,03	0	6	0,4
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,92</b>	<b>4,8</b>	<b>26,44</b>	<b>179,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,34</b>	<b>222</b>	<b>0,58</b>
<b>18 день</b>										
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>13,16</b>	<b>13,24</b>	<b>49,06</b>	<b>369,4</b>	<b>0,879</b>	<b>79,45</b>	<b>55,51</b>	<b>4,154</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>50,09</b>	<b>46,83</b>	<b>192,28</b>	<b>1411,74</b>	<b>1,39</b>	<b>98,631</b>	<b>706,05</b>	<b>13,031</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>19 день</b>										
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,24	109,5	0,057	0,69	123,3	0,27
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,19</b>	<b>10,54</b>	<b>39,2</b>	<b>288,3</b>	<b>0,115</b>	<b>1,32</b>	<b>240,7</b>	<b>1,22</b>
<b>19 день</b>										
118	Фрукты свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0,06</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>
<b>19 день</b>										
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
139	Рассольник ленинградский	150	1,73	3,9	9,95	80,9	0,543	0,04	5,81	9,31
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	76,9	0,025	0,3	15,99	0,458
380(2018г)	Капуста тушеная	130	2,86	4,42	8,9	93,6	0,039	18,4	78,1	1,1
495(2021г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>17,78</b>	<b>18,82</b>	<b>64,96</b>	<b>474,7</b>	<b>0,72</b>	<b>24,99</b>	<b>134,9</b>	<b>12,878</b>
544(2018г)	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0,05	0	13,7	0,44
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
<b>Итого полдник :</b>			<b>8,45</b>	<b>7,95</b>	<b>34,5</b>	<b>243</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>193,7</b>	<b>0,59</b>
<b>19 день</b>										
323	Пудинг из творога запеченый	130	18,11	14,13	28,6	313,73	0,07	0,26	158,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
<b>Итого ужин :</b>			<b>22,32</b>	<b>17,88</b>	<b>58,36</b>	<b>481,58</b>	<b>0,806</b>	<b>1,525</b>	<b>224,84</b>	<b>3,623</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>59,99</b>	<b>55,94</b>	<b>228,52</b>	<b>1631,58</b>	<b>1,811</b>	<b>43,885</b>	<b>806,14</b>	<b>19,211</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
<b>20 день</b>										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,4	162,9	0,075	0,885	91,275	0,925
507	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,46</b>	<b>8,63</b>	<b>42,6</b>	<b>313,44</b>	<b>0,115</b>	<b>1,211</b>	<b>221,23</b>	<b>2,077</b>
<b>20 день</b>										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>20 день</b>										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1,04	27,6	0,012	1,66	7,6	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	102,4	0,012	6,22	25,1	0,73
341	Суфле рыбное	50	8	3,8	2,1	70	0,05	0,3	45,6	0,56
434	Пюре картофельное	110	2,31	4,8	12	101,2	0,09	3,74	28,6	0,77
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>16,46</b>	<b>15,42</b>	<b>62,24</b>	<b>478,5</b>	<b>0,237</b>	<b>15,12</b>	<b>136,4</b>	<b>4,2</b>
<b>20 день</b>										
609	Кондитерское изделие	25	1,9	4,9	18,6	104,3	0,02	0	7,3	0,5
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
<b>Итого полдник :</b>			<b>7,12</b>	<b>9,4</b>	<b>27,24</b>	<b>199,7</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>223,3</b>	<b>0,68</b>
<b>20 день</b>										
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,1	0,05	0	49,15	0,83
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
<b>Итого ужин :</b>			<b>11,65</b>	<b>6,04</b>	<b>75,18</b>	<b>404,1</b>	<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>67,75</b>	<b>2,89</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>45,44</b>	<b>39,64</b>	<b>222,41</b>	<b>1460,24</b>	<b>1,407</b>	<b>21,671</b>	<b>659,18</b>	<b>11,947</b>

### Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	полдник	15% от суточной нормы	ужин	25% от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,3	24,81	69	4,93	494,1	35,29	178,8	12,77	340,6	24,33	1400
2 день	327,7	23,41	70,50	5,04	500,1	35,72	264,00	18,86	550,60	39,33	1400
3 день	313,4	22,39	64,50	4,61	504,1	36,01	179,90	12,85	348,10	24,86	1400
4 день	322,1	23,01	86,00	6,14	460,7	32,91	190,90	13,64	362,10	25,86	1400
5 день	314,7	22,48	64,50	4,61	477,9	34,14	186,90	13,35	481,50	34,39	1400
6 день	340,6	24,33	69,00	4,93	491,7	35,12	258,50	18,46	398,40	28,46	1400
7 день	320,3	22,88	70,50	5,04	541,9	38,71	175,34	12,52	399,40	28,53	1400
8 день	317,1	22,65	64,50	4,61	491,2	35,09	273,50	19,54	363,30	25,95	1400
9 день	312,1	22,29	192,00	13,71	542,5	38,75	173,40	12,39	354,10	25,29	1400
10 день	346,9	24,78	64,50	4,61	488,6	34,90	312,50	22,32	335,90	23,99	1400
11 день	327,4	23,39	73,60	5,26	488,2	34,87	186,90	13,35	352,80	25,20	1400
12 день	324,6	23,19	70,50	5,04	547,3	39,09	254,00	18,14	450,80	32,20	1400
13 день	324	23,14	64,50	4,61	493,8	35,27	179,90	12,85	354,70	25,34	1400
14 день	341,9	24,42	86,00	6,14	468,5	33,46	224,50	16,04	393,05	28,08	1400
15 день	341,7	24,41	64,50	4,61	465	33,21	178,80	12,77	331,40	23,67	1400
16 день	313,9	22,42	69,00	4,93	526,5	37,61	186,90	13,35	367,00	26,21	1400
17 день	324	23,14	70,50	5,04	510	36,43	264,70	18,91	370,30	26,45	1400
18 день	315,2	22,51	64,50	4,61	482,7	34,48	179,90	12,85	369,40	26,39	1400
19 день	288,3	20,59	144,00	10,29	474,7	33,91	243,00	17,36	481,58	34,40	1400
20 день	313,4	22,39	64,50	4,61	478,5	34,18	199,70	14,26	404,10	28,86	1400
среднее	323,83	23,13	79,33	5,67	496,40	35,46	214,60	15,33	390,46	27,89	

Каллории за 20 дней: **Завтрак норма 20% в среднем 23,13%**  
**2 завтрак норма 5% в среднем 5,67%**  
**Обед норма 35% в среднем - 35,46%**  
**Полдник 15% в среднем 15,33%**  
**Ужин 25% в среднем 27,89%**