

Прием пищи	Наименовани е блюд	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С	Сбор ник Азбук а Пита нияН омер рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо	40	13	1,2	73.2	275.7		26
	Горошница	90	10,12	3,62	19,5	111,86		43
	Кофейный напиток	180			12.04	48.64		80
	Печенье.Прян ик	40	2.14	7.64	15.28	149.16		5
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
	Яблоко.Кисел ь	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп полевой	200	1.53	1.22	10.55	155.74	6.96	1
	Бефстроганов из печени	70	17.6	11.4	5.1	111.0	3.8	36
	гречка	140	5.85	2.34	50.44	102,24		44
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	90.5		10
	Компот из смеси сухофруктов. Сок	200 150	0.44	0.02	27.76 12	113.0 50.0	0.4	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	5.8	5.0	8.4	108	0.2	79
	Булка	30	1.81	7.94	13.51	127.57	0.52	3
Ужин	Каша молочная рисовая	200	7.68	9.0	32.8	206	1.1	50
	Чай	180	7.54	7.86	51.9	153.2		87
	Булка	30	1.5	0.58	10.28	52.4		9
Итого за 1 день		1820	73.4	69.1	276.4	1967	59	

День 2								
Завтрак	Каша молочная манная	200	3,43	3,62	13,46	99,82	0,39	52
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3.62	17.28	118.66	1.6	80
	Бутерброд с маслом,сыром	55	12,21	22.7	50.74	157.8	0.2	2
Завтрак 2	Яблоко	130	2.25	1.0	42.0	192	10	81
	Витаминный напиток	150			12	50.0	0.7	88
Обед	Борщ на м/к/б со сметаной	200	5,5	6,75	33,5	193,27	23,75	11
	Запеканка вермишелевая с ямсом	140	23,62	24,97	7,38	349,93	0,11	35
	Салат из свежей капусты	70	1.0	7.0	7.0	97.3	1.0	23
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	16,28	69,4	2,0	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Булка»	30	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Рыба под маринадом	150	10,12	3,62	19,5	111,86	3.24	34
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
	Булка	30	2,25	0.87	15,42	78,6		9
Итого за 2 день		1905	77.74	71.13	282.49	1972.96	58,52	

День 3								
Завтрак	Творожная запеканка	140	15,46	13,54	36,23	328,64	0,5	56
	Соус сметано-молочный сладкий	30	0.98	3,35	3,45	49,2	0,38	58
	Какао на молоке	180	0,28	5,6	21,68	86,86		85
	Бутерброд с маслом,сыром	55	12,12	25,99	24,89	81,84	0,23	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп с клецками на м/к/б	200	3,6	3,6	4,65	99,4	1,45	14
	Плов	140	11,91	12,36	5,94	183,24	4.46	17
	Салат с помидор и огурцов	70	0.27	1.98	1.21	23.67	2.35	47
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	16,28	69,4	2,0	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Булка»	30	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Молочная пшениная каша	200	15,21	16,4	20,64	255,78	34,86	50
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
	Булка	30	1,12	1,32	30,92	141,6	0,2	9
Итого за Здень		1875	74.61	69.49	275.91	1954.8	59,98	

День 4								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,3	7,8	22,7	178,9	2,3	49
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	80
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50,0	0,7	88
	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	47	10,0	81
Обед	Суп вермишелевы на к\б	200	2,83	3,98	18,92	119,72	31,5	8
	Рагу	140	2,12	4,48	2,76	79,9	22,6	21
	Куры отварные порционные	65	15,21	16,4	20,64	255,78	34,86	67
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	90,5		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	16,28	69,4	2,0	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1,05	79
	Булка	40	4,05	2,65	27,45	150,5		63
Ужин	Омлет	130	29,25	8,82	29,90	283,5	0,12	75
	Салат из свеклы	70	0,98	3,35	3,45	49,2	0,38	44
	Чай	180	5,6	5,0	9,4	104	4	87
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6		9
Итого за 4 день		1895	70,9	65,73	277,5	1963	60	

День 5								
Завтрак	Ленивые вареники	130	3,84	4,5	16,4	103,00	1.1	57
	Соус сметанный	30	0,98	3,35	3,45	49,2	0,38	58
	Какао с молоком	180	3,12	2,66	14,18	86,86	1,3	85
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
	яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Рассольник со сметаной на м/б	200	3,3	5,2	19,0	132,0	28,23	16
	Котлета	90	6.08	4.2	36,05	119,0	1,74	32
	Картофельное пюре	140	8.5	0.8	28.8	153.8		44
	Салат из свежей капусты	70	0.5	1.97	1.95	26.73	14,8	66
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Плюшка	110	1.81	7,94	13,51	127,57	0,52	60
Ужин	Каша молочная гречневая	200	6,8	6,97	22.82	123,84	0,32	53
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
	Булка	30	2,25	0.87	15,42	78,6		9
Итого за 5 день		2020	71.91	69.87	275.1	1963.4	66.8	

День 6								
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	140	3,66	3,83	17,17	114,9		42
	Кофейный напиток	180			12,04	48,64		80
	Вафли.Печень е.Пряник.	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	5
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50,0	0,7	88
	Витаминный напиток	150	0,4	0,4	9,8	47	10,0	81
Обед	Суп гороховый	200	3,3	3,4	25,3	148,92	3,8	2
	Биточки печеночные	90	8,6	7,8	0,75	104,87	0,2	20
	Картофельное пюре	140	8,5	0,8	28,8	153,8		44
	Салат с капусты	70	0,27	1,98	1,21	23,67	2,35	47
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,8	90,5		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	6,15	3,75	10,73	85,5	1,05	82
	Булка	30	1,81	7,94	13,51	127,57	0,52	3
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	2,9	6,8	23,3	104,65	2,3	49
	Чай с сахаром	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	87
	Булка	30	0,28	3,2	1,98	39,32	0,3	9
Итого за 6 день		1940	62	52	311	1578,0	23,3	

День 7								
Завтрак	Каша молочная манная	200	3,23	4.45	13,85	103,3	3,0	51
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	86,86	1,3	80
	Бутерброд с маслом,сыром	55	12,21	22.7	50.74	157.8	0.2	2
Завтрак 2	Яблоко	130	2.9	2,25	31,5	144,0	15.0	81
	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
Обед								
	Суп свекольник на м\б со сметаной	200	3.28	1,98	8.19	131,25	7,17	5
	Тефтели мясные	135	20,1	13,43	61,8	358,8	0,88	32
	Салат из помидор и огурцов	70	0.7	4.0	1.48	44.2	0.3	67
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Булка»	40	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Котлета рыбная.Рыба по польски	90 140	15,77 18	2,17 3.15	4,17 5.12	95,63 103.7	0,62	34 44
	Салат из свекла	80	1,9	10,5	11,5	121.6	9,2	65
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64		87
	Булка	30	2,25	0.87	15,42	78,6		9
Итого за 7 день		2020	80	99	306	1945	43,27	

День 8								
Завтрак	Творожники	120	12,56	13,77	38,03	148,64	1.44	56
	Соус сметано-молочный сладкий	30	0.98	3,35	3,45	49,2	0,38	58
	Какао на молоке	180	7,54	7,86	51,9	153,92		85
	Булка с маслом и сыром	55	12,12	25,99	24,89	81,84	0,23	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп гречневый м/б	200	2,07	7,83	17,55	117,6	2,3	3
	Картофель тушеный с мясом	145	2,85	1,72	30,34	89,9		37
	Салат из свежих огурцов \капусты	70	1,0	3,99	3,9	53,46	14,8	66
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Булка	30	1,81	7,94	13,51	127,57	0,52	6
Ужин	Молочная геркулесовая каша	200	7.28	7,06	1,6	84,45	2,32	50
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64		87
	Булка	30	0,28	3,2	1.98	39,32	0,3	9
Итого за 8 день		2060	60,00	127,0	324,00	1660,00	33,59	

День 9								
Завтрак	Вермишель молочная	200	3,43	3,62	13,46	99.82	0,39	52
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	86,86	1,3	80
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп манный на к/б с гренками	200	3,07	3,87	16,97	107,65	2,3	4
	Капуста тушеная с курами\	150	2,8	6,1	40,7	106,1	13,8	17
	Шницель	87	5.7	3.43	24.7	93		25
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	90,5		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	150	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Булка	30	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Блины с маслом и сахаром\Повидлом.	140	8,59	7,52	20,13	182,58		22
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64		87
Итого за 9 день		1827	39,00	34,00	293,00	1479	38	

День 10								
Завтрак	Запеканка творожная	140	3,84	4,5	16,4	103,00	1.1	57
	Соус сметанный	30	0,98	3,35	3,45	49,2	0,38	58
	Какао с молоком	180	4,2	3.62	17.28	118.66	1.6	85
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Борщ со сметаной м/б	200	2,4	5,03	18,8	131,1	17,9	1
	Гуляш	75	14,54	14,35	5,444	209,66		38
	.Перловка	140	13	17.2	17.2	100.1		54
	Салат из свежих помидор и огурцов	70	3,71	4,06	13,94	107,12	1,39	44
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	89
Полдник	Кефир	150	4,5	3,75	5.85	79,5		82
	Плюшка\Пиро жок с повидлом	110	1,81	7,94	13,51	127,57		61
Ужин	Молочная пшениная каша	200	10.12	3,62	19,5	111,86	3,24	50
	Батон	30	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Итого за 10 день		2015	52,00	55,00	249,00	1603	45,5	

День 11								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	147	6,75	2,7	58,2	117,9		45
	Кофейный напиток	180			12.04	48.64		80
	Пряник	40	2.14	7,64	15,28	149,16		63
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп полевой	250	5,5	5,5	14,25	127,5		9
	Биточки печеночные	90	17,6	11.4	5.1	111,0	3,8	36
	Картофельное пюре	150	5.85	2.34	50.44	102,24		44
	Салат с капусты	90	0.56	1,99	1,21	23,66	2,58	66
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	90,5		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	89
Полдник	Йогурт 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81,0		2
	Булка «Ромашка»	50	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Каша молочная пшеничная	220	4,0	4,85	15,7	121,0	1,51	50
	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Итого за 11 день		2380	73,00	69,00	275	1963,1	59,7	

День 12								
Завтрак	Каша молочная манная	220	6,23	8,9	25,67	206,3	3,0	51
	Кофейный напиток на молоке	180	0,28	5,6	21,68	86,86		80
	Бутерброд с маслом, сыром	56	12,21	22,7	50,74	157,8	0,2	2
Завтрак 2	Яблоко	130	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0	81
	Сок фруктовый	150			12	50,0	0,7	88
Обед	Борщ на м/к/б со сметаной	250	5,5	6,75	33,5	193,27	23,75	5
	Плов с отварным мясом	167	12,16	8,4	72,1	238	3,48	32
	Соленый помидор	50	0,2	2,96	1,44	34,88	12,8	78
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	170	4,35	0,4	6,0	75,0	1,05	79
	Булка с повидлом	60	4,05	2,65	27,45	150,5		9
Ужин	Рыба, тушеная с овощами в томате	165	10,12	3,62	19,5	111,86	3,24	24
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12,04	48,64		87
Итого за		2415	64,00	65,00	400	1886	63,82	

12 день								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

День 13								
Завтрак	Запеканка творожная	145	8,59	7,52	20,13	20,13	0,16	56
	Соус сметано-молочный сладкий	50	0,98	3,39	3,48	49,15	0,40	38
	Какао на молоке	180	0,28	5,6	21,68	86,86		85
	Бутерброд с маслом,сыром	56	12,12	25,99	24,89	81,84	0,23	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Закуска из репчатого лука	25	0,3	1,39	1,75	20,9	2,14	12
	Суп вермишелевый на м/к/б	250	20,75	2,65	17,55	119,1	2,3	3
	Отварная птица	85	16.2	6,4	0.75	88,76	0.2	25
	Капуста тушеная	160	2,12	4.48	4.76	79.9	22,6	38
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		9
Полдник	Кефир 2,5%	170	4,5	3,75	5.85	79,5		79
	Булка «Ромашка»	50	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Молочная геркулесовая каша	220	6,8	6,97	22,82	123,68	0,32	52

	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
	Батон	40	3,3	0,6	16,7	90.5		9
Итого за 13 день		1983	82,00	74,00	220	1607	37,43	

День 14								
Завтрак	Каша молочная рисовая	220	3,43	3,62	26,92	199,6	0,78	48
	Кофейный напиток на молоке	180	0,28	5,6	21,68	86,86		80
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Свекольник на м/к/б со сметаной	250	3,3	5,2	19,0	132,0	28,23	11
	Суфле с отварным мясом	130	14,71	5,91	5.44	129.0		35
	Каша пшеничная	130	3,71	4,06	13,94	107,12	1,39	5
	Салат с кваш.капусты	90	1,36		29,0	116,2		71
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	170	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Вафли	40	4.05	2,65	27,45	150,5		6
Ужин	Котлета рыбная	100	15,64	2,18	4,17	95,64	0,4	34
	Икра кабачковая	100	3,8	21,0	23,0	243.2	18.4	65
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64		87

	Батон	40	3,3	0,6	16,7	90.5		9
Итого за 14 день		2264	63,00	56,00	287	1858	62,00	

День 15								
Завтрак	Творожники	120	13,96	15.3	42,26	195,76	1,6	57
	Соус сметано-молочный сладкий	50	0.97	3,39	3,48	49,15	0,38	58
	Какао на молоке	180	7,54	7,86	51,9	153,92	1,6	85
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп картофельный с клецками на м/к/б	250	3,83	3,05	26,38	156,5	17,4	12
	Ленивые голубцы	165	18,17	19,21	5,68	269,18	0.1	10
	Помидор соленый	50	1,0	7,0	7,0	97,3	1,0	78
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4		9
Полдник	Кисель	180	4,5	3,75	5.85	79,5		82
	Плюшка	110	1,26	5,55	9,45	89,3	0.52	60
Ужин	Каша молочная гречневая	220	4,0	4,85	15,7	121,0	1,51	54
	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Итого за		2144	57,00	68,00	267	1752	35,00	

15 день								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

День 16								
Завтрак	Яйцо	40	3.66	3.83	17.17	114.9		26
	Горошница	150	13	1,2	73,2	275,6		43
	Кофейный напиток	180			12.04	48.64		80
	Печенье	40	2.14	7,64	15,28	149,16		5
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,08	2,88	15,88	103,35	2,3	9
	Отварная колбаса	50	8,6	7,8	0,75	100.0	0,1	20
	Картофельное пюре	150	2.04	3,13	15,7	95,8		7 3
	Салат с кваш.капусты	90	1,36		29,0	116,2		71
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	90,5		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Йогурт 2,5%	150	6,15	3,75	8.85	85,5	1,05	79
	Булка «Ромашка»	50	4.05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Каша молочная геркулесовая	220	3,43	3,62	26,92	199,6	0,78	52
	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Итого за 16 день		1832	64,00	48,00	228	1492	30,3	

День 17								
Завтрак								
	Молочная вермишель	220	6,23	8,9	25,67	206,3	3,0	53
	Кофейный напиток на молоке	180	7,54	7,86	51,9	153,92	1,6	80
	Бутерброд с маслом, сыром	56	12,21	22,7	50,74	157,8	0,2	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50,0	0,7	88
	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	47	10,0	81
Обед	Рассольник на м/к/б со сметаной	250	5,5	6,75	33,5	193,27	23,75	4
	Котлета мясная	87	12,16	8,4	72,1	238	3,48	33
	Каша гречневая рассыпчатая	147	6,75	2,7	58,2	117,9		45
	Соленый помидор	50	0,2	2,96	1,44	34,88	12,8	78
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	170	4,5	3,75	5,85	79,5		79
	Булка «Ромашка»	50	4,05	2,65	27,45	150,5		3
Ужин	Тефтели рыбные	130	15,64	2,18	4,17	95,64	0,4	31
	Салат из свеклы	120	4,08	6,26	31,4	95,8		67

	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Всего за 17 день		2374	78,00	74,00	384	1838	54	

День 18								
Завтрак	Запеканка творожная	145	13,96	15.3	42,26	195,76	1,6	56
	Соус сметано-молочный сладкий	50	0.97	3,39	3,48	49,15	0,38	58
	Какао на молоке	180	0,28	5,6	21,68	86,86		85
	Бутерброд с маслом, сыром	56	12,12	25,99	24,89	81,84	0,23	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Суп манный на к/к/б	250	3,6	3,6	4,65	99,4	1,45	14
	Шницель куриная	85	2,85	1,72	30,34	89,9		37
	Макароны отварные с сахаром	150	4,5	1,8	38,8	78,65		42
	Соленый помидор	50	0.56	1,99	1,21	23,66	2,58	78
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	170	4,35	0,4	6,0	75,0	1.05	79
	Батон с повидлом	60	1,26	5,55	9,45	89,3	0.52	9
Ужин	Каша молочная рисовая	220	3,43	3,62	26,92	199,6	0,78	48

	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Всего за 18 день		2110	70,00	90,00	304	1646	54	

День 19								
Завтрак	Молочная пшеничная каша	220	8,5	0,8	28,8	153,8		49
	Кофейный напиток на молоке	180	7,54	7,86	51,9	153,92	1,6	80
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Банан	130	0,4	0,4	9.8	47	10.0	90
Обед	Борщ на м/к/б со сметаной	250	2,4	5,03	18,8	131,1	17,9	5
	Запеканка с мясом	155	22,56	20,69	36,79	297,89		35
	Салат с капусты	90	0,2	2,96	1,44	34,88	12,8	66
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	90,5		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0.02	27,76	113	0,6	89
Полдник	Кефир 2,5%	170	4,5	3,75	5.85	79,5		79
	Пряник	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0,2	63
Ужин	Омлет натуральный	130	13,96	15.3	42,26	195,76	1,6	22
	Икра кабачковая	100	0,68		29,0	116,2		65
	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9
	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Всего за 19 день		2227	70,00	62,00	342	1753	44	

День 20								
Завтрак	Творожники	120	3,84	4,5	16,4	103,00	1.1	57
	Соус сметано-молочный сладкий	50	0.97	3,39	3,48	49,15	0,38	58
	Какао на молоке	180	0,28	5,6	21,68	86,86		85
	Бутерброд с маслом	40	2,8	2,28	19,96	96	0,2	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	150			12	50.0	0.7	88
	Яблоко	130	0.4	0.4	9.8	47	10.0	81
Обед	Закуска из репчатого лука	25						
	Суп полевой	250	3,3	5,2	19,0	132,0	28,23	9
	Картошка тушенная с мясом	154	14,54	14,35	5,44	209,66		29
	Соленый помидор	50	0.56	1,99	1,21	23,66	2,58	78
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	54,3		10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	89
Полдник	Кисель	180	4,5	3,75	5.85	79,5		82
	Булочка домашняя	110	1,26	5,55	9,45	89,3	0.52	60
Ужин	Молочная рисовая каша	220	6,8	6,97	22,82	123,68	0,32	54
	Батон	40	2,25	0.87	15,42	78,6		9

	Чай с сахаром	180			12.04	48.64	0.2	87
Всего за 20 день		1844	51,00	57,00	223	1513	56	

ПРИМЕРНОЕ 20 дневное меню осенне-зимний период сад