



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Белоснежка»
Л.А. Власова

**Примерное 24 – х дневное меню
для воспитанников младшего дошкольного возраста (от 1,5 до 3 –х лет)
в МБДОУ «Детский сад «Белоснежка»**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/6	1,55	4,97	10,37	92,06	1
	Каша пшеничная молочная	150	4,0	4,55	97,48	166,8	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	11,82	79,82	395
	Итого:		7,89	11,9	119,67	338,68	
2- ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок персиковый	150	0,45		24,8	102	
	Итого:		0,45		24,8	102	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Салат из моркови с чесноком	40	0,28	2,04	3,22	34,26	49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	15/150	3,98	3,1	9,26	81	83
	Голубцы ленивые порционные	120	8,64	7,64	19,04	214	298
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		18,15	15,1	78,93	555,64	
Полдник:	15-30 – 16- 00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,58	85	400
	Гренки с яблоком	60	2,27	2,15	29,26	148,35	31
	Итого:		6,85	6,23	36,84	233,35	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,22	39,72	12
	Горбуша запеченная с морковью	60	6,9	6,99	12,5	118,72	253
	Картофельное пюре	100	2,07	3,18	9,78	93,38	121
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		11,66	12,8	45,81	340,72	
	Итого за 1-ый день:		45	46	306	1351	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/4	1,55	3,08	9,4	74,24	1
	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,8	17,56	250,8	235
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого:		21,03	18,6	39,92	269,92	
2-й Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Груша	160	0,57	0,43	14,83	67,68	
	Итого:		0,57	0,43	14,83	67,68	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Салат из овощей с морской капустой	40	0,74	2,12	4,33	39,36	48
	Борщ с мясом и сметаной	15/ 150	5,94	4,36	8,24	96	62
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	291
	Соус томатный	30	0,38	1,4	2,85	23,43	587
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,21	372
	Хлеб пшеничный	20	1,66	9,26	9,62	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	0,28	19,92	
	Итого:		19,6	24,1	63,7	475,9	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,58	85	400
	Печенье	30	2,7	3,57	26,8	129,4	
	Итого:		7,3	7,9	34,7	214,37	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,0	2,51	3,56	34,53	34
	Драчена	60	6,38	5,14	3,89	86,95	228
	Икра кабачковая	80	0,90	3,94	5,26	58,78	53
	Кисель «Русь»	150	0,24		28,69	119,7	380
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		10,04	11,76	51,24	346,96	
	Итого за 2-ой день:		59	61	1204	1405	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,81	9,41	80,85	1
	Тефтели мясные	60	8,8	9,7	11,2	160,5	286
	Рис отварной	50	1,24	1,39	12,91	69	317
	Чай с лимоном	150	0,04		10,68	43,43	393
	Итого:		11,6	14,94	56,9	352,25	
2-ой завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок абрикосовый	150	0,75		19,1	79	
	Итого:		0,75		19,1	79	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Салат «Витаминный»	40	0,7	2,02	3,8	39,12	67
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,16	5,04	10,8	105,82	87
	Котлета мясная «Карусель»	60	6,83	10,68	6,44	145,82	413
	Макароны отварные	50	1,83	1,5	8,81	56,15	317
	Фасолевого пюре	50	2,93	2,08	14,7	96,42	514
	Компот из брусники	150	0,14	0,01	20,7	69,05	13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	
	Итого:		19,7	21,97	13,6	505,87	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	150	4,2	4,8	6,5	84	401
	Булочка с орехами	50	2,83	4,93	35,3	165	468
	Итого:		7,03	9,73	41,8	249	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Калейдоскоп»	40	1,4	4,38	4,1	60,74	Пр. 1
	Котлета рыбная запеченная (хек)	60	6,25	6,48	5,99	97	255
	Картофельное пюре	100	2,07	3,18	9,78	93,38	321
	Напиток медовый	150	0,13		13,8	52,3	701
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,10	9,62	47	
	Итого:		11,4	14,14	43,3	350,42	
	Итого за 3-ий день:		50	61	165	1536	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/4	1,55	3,08	9,4	74,24	1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	213
	Макароны с овощами	100	4,04	3,27	18,83	126,65	105
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	395
	Итого:		9,39	10,95	44,54	314,8	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	105	
	Итого:		0,45	0,3	24,45	105	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат морковный с зеленым горошком и соленым огурцом	40	0,54	2,03	2,28	30,33	58
	Суп с клецками	150	2,98	3,52	21,52	112,37	155
	Тефтели мясные с рисом	60	7,39	7,74	5,22	125,11	287
	Капуста тушенная	100	1,98	3,68	5,41	79,84	132
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		17,38	17,62	80,78	551,80	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	84,00	401
	Печенье	30	2,07	3,53	28,8	92,56	
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	60,3	
	Итого:		6,92	8,81	54,65	236,86	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Фруктовый сад»	40	0,37	0,15	6,05	27,91	48
	Вареники ленивые	100	12,67	17,38	15,43	273,28	130
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,31	3,38	27,19	351
	Кисель из клюквы	150	0,08		20,74	84,9	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		14,21	19,03	55,5	460,28	
	Итого за 4-ый день:		47,35	56	250	1669	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и медом	20/5/10	1,56	3,81	9,41	80,85	1
	Каша молочная «Дружба»	150	4,63	6,53	22,11	167,21	311
	Чай с молоком	150	2,22	2,4	11,79	74,16	685
	Итого:		8,71	13,22	46,73	345,05	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Яблоко	150	0,6	0,6	13,2	71	
	Итого:		0,6	0,6	13,2	71	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из белокочанной и морской капусты	40	0,68	2,03	3,83	38,66	49
	Солянка из птицы	150	5,99	7,83	4,67	95,32	158
	Плов с гречкой	180	16,1	15,89	22,04	296,6	
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	21,05	85,92	631
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		25,53	26,32	65,27	588,9	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,58	85	400
	Горячий бутерброд «Детский каприз»	60	5,07	5,62	15,49	134,31	12
	Итого:		9,65	10,42	22,54	222,81	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,58	2,1	4,96	41,46	26
	Омлет с сыром	80	9,95	11,66	1,43	150,43	216
	Напиток из брусники	150	0,1	0,08	22,5	82,5	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		12,15	14	38,73	321,4	
	Итого за 5-ый день:		57	65	186	1549	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/10	1,58	4,23	14,47	103,65	2
	Каша ячневая молочная	150	4,29	6,3	17,99	146,87	311
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого:		9,02	13,25	45,42	339,52	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Груша	100	0,36	0,3	9,27	36,05	
	Итого :		0,36	0,3	9,27	36,05	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Бабушкин»	40	0,71	2,09	3,92	37,70	81
	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	12/150	4,5	6,28	20,51	163,27	99
	Колбаски по - черкески	60	10,20	7,93	7,11	144,76	5
	Рис отварной	50	1,28	2,37	13,25	81,44	165
	Икра морковная	50	0,76	3,05	3,97	45,2	54
	Компот из апельсинов	150	0,34	0,07	28,49	103,95	374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		21,88	22,42	92,67	695,72	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	150	4,20	4,8	6,15	84	401
	Булочка школьная	30	2,51	0,96	16,79	86	472
	Итого:		6,78	5,77	24,04	169	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,46	2,03	3,17	32,25	68
	Котлеты рыбные любительские (минтай)	60	7,77	2,06	4,03	64,75	256
	Картофельное пюре	100	2,08	3,65	9,85	97,84	321
	Чай с лимоном	150	0,04		10,68	43,43	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		11,19	7,91	38,02	287,43	
	Итого за 6-ый день:		49	50	209	1438	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/4	1,55	3,08	9,4	74,24	1
	Каша пшеничная молочная	150	4,51	6,3	25,05	149,24	311
	Чай с молоком	150	2,02	2,16	10,61	66,75	685
	Итого:		8,08	11,54	45,06	335,29	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Банан	150	1,57	0,53	22,05	100,8	
	Итого:		1,57	0,53	22,05	100,8	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Волшебное зернышко»	40	0,72	2,1	5,43	43,78	80
	Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,47	65,85	58
	Говядина, тушенная с капустой	160	15,23	14,64	7,38	288,29	440
	Компот из клюквы	150	0,12	0,05	15,82	66,29	374
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник:	Итого:		21,45	20	60,62	543,61	
	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,58	85	
	Зефир	20	0,13		15	61,25	
Ужин:	Итого:		4,71	4,8	22,05	149,75	
	17-30 – 18-00						
	Салат яблочный	40	0,16	0,16	4,82	21,54	46
	Запеканка из творога с морковью	120	10,72	12,8	18,33	227,2	240
	Соус сметанный	30	0,46	1,59	1,94	24,08	600
	Кисель из брусники	150	0,12	0,08	21,67	88,66	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		12,4	14,79	56,66	408,48	
	Итого за 7-ый день:		49	55	214	1578	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,81	9,41	80,85	1
	Биточки мясные рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Макароны отварные	100	3,36	3	17,62	112,5	317
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	397
	Итого:		14,26	13,88	47,14	374,25	
2-ой Завтрак:	Сок абрикосовый	150	0,8		19,05	82,5	
	Итого:		0,8		19,05	82,5	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из св. помидор с репчатым луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Щи из св. капусты с картофелем на мясном бульоне	150	3,11	4,69	5,25	75,58	67
	Гуляш из вареного мяса	60/60	15,42	12,41	2,29	189	227
	Картофельное пюре	100	2,07	3,18	9,78	93,38	121
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		23,46	20,21	55,08	530,35	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Кефир	150	4,35	4,67	6,15	84	401
	Крендель сахарный	25	1,27	3,79	13,94	95	460
	Итого:		5,62	8,46	20,09	184	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Икра из баклажан	40	0,56	1,82	2,46	28,68	520
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	60	7,66	2,58	8,28	86	261
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,97	3,99	21,52	146,65	165
	Напиток из фруктового сока	150			16,45	65,93	270
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		14,72	8,55	48,71	374,26	
	Итого за 8 –ой день:		59	51	190	1545	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,81	9,42	80,85	1
	Творожная масса запеченная	100	14,2	10,06	10,4	195,23	241
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	12,96	397
	Итого:		18,91	16,59	32,78	289,04	
2-ой завтрак:	10-30 – 11-00						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого:		0,9	0,2	8,1	43	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из овощей с морской капустой	40	0,74	2,12	4,3	39,36	48
	Суп кудрявый на курином бульоне	12/150	4,8	6,57	10,48	118,76	87
	Котлета мясная рубленая, запеченная в молочном соусе	80	7,39	8,15	6,31	128	281
	Морковь припущенная	50	0,6	0,97	3,81	26,48	331
	Каша пшеничная рассыпчатая	50	1,6	1,9	13	83,7	230
	Компот из клюквы	150	0,14	0,01	20,76	69,05	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		19,43	20,36	73,18	584,75	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Печенье	25	1,93	2,94	22,3	70,92	
	Мармелад	20					
	Итого:		6,52	7,02	29,88	155,92	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Огурец свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10
	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	90	9,14	7,28	3,54	128,2	247
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108	125
	Чай с лимоном	150	0,04		10,68	43,43	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		13,19	11,48	41,7	336	
	Итого за 9-ый день:		59	56	186	1409	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	4,98	7,19	14,92	111,95	1
	Каша геркулесовая молочная	150	4,62	6,84	17,22	149,88	311
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	395
	Итого:		9,6	10,65	40,61	303,59	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Яблоко	100	04	04	9,8	49	
	Итого:		0,4	0,4	9,8	49	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из болгарского перца с луком	40	0,40	2,06	1,46	26,46	2
	Суп рисовый с мясом	13/150	4,9	5,6	9,47	104,67	113
	Печень, запеченная с овощами	60	12,33	5,19	5,22	120,46	295
	Картофельное пюре	100	2,07	3,18	9,78	93,38	121
	Напиток лимонный	150	0,12		10,8	44,03	270
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,8		23,5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		23,22	17,31	50,41	484,9	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,58	85	400
	Мармелад	50	0,26		39,7	160,5	
	Итого:		4,73	4,8	46,8	245,5	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Осенний»	40	2,22	4,45	1,78	56,96	82
	Макаронные отварные с маслом	80	2,92	2,4	14,09	89,84	317
	Кисель из клюквы	150	0,08		20,74	84,91	685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		6,74	7,01	46,36	278,71	
	Итого за 10-ый день:		45	41	194	1365	
	Среднее за 10 дней:		46	52	223	1540	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 11			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,98	7,19	14,92	146,95	2
	Каша пшеничная молочная	150	4,0	4,55	27,48	166,8	311
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,40	11,82	79,82	395
	Итого:		11,32	14,14	54,22	393,57	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Слива	100	0,8	0,3	11,4	49	
	Итого:		0,8	0,3	11,4	49	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	40	0,40	2,06	1,46	26,46	2
	Борщ украинский со сметаной на мясном бульоне	7/150	1,46	2,81	8,56	73,65	113
	Рулет мясной с яйцом и луком	60	6,05	8,15	4,69	113,6	458
	Картофель, тушенный в соусе	100	2,26	7,3	17,19	121,33	126
	Компот из чернослива	150	0,44	0,13	25,9	108,49	638
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,8	4,92	23,5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		16,19	24,9	77,74	563,14	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	150	4,2	4,8	6,05	84	400
	Пирожки с яблоками	70	2,53	3,02	21,1	170,22	454
	Итого:		6,73	7,82	27,15	254,22	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат «Попонынский»	40	0,45	2,7	1,95	46,44	35
	Омлет с овощами	80	5,91	6,89	3,28	98,02	220
	Чай с медом	150	0,12		18,0	71,2	685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		8,0	9,75	33,07	262,66	
	Итого за 11-ый день:		43	57	204	1526	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 12							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/15	1,58	4,23	14,47	103,65	1
	Творожный пудинг запеченный	120	11,14	8,76	25,33	255	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,98	30,45	279
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	392
	Итого:		13,32	14,34	54,75	431	
2 -ой Завтрак:	10-30- 11-00						
	Хурма	100	0,5	0,4	15,3	67	
	Итого:		0,5	0,4	15,3	67	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из болгарского перца с зеленым луком	40	0,51	2,03	2,16	29	19
	Суп картофельный с галушками на курином бульоне	150	5,93	5,79	14,47	130,45	34
	Плов из птицы	160	12,1	11,76	29,76	295	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		30,69	20,34	100,6	646,66	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84	401
	Пирог открытый с джемом	50	3,09	1,61	17,66	137,5	459
	Итого:		7,29	6,41	23,81	221,5	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Огурец свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10
	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	120	11,22	3,5	3,78	90,6	244
	Картофель отварной	50	0,9	1,4	7,3	45,3	318
	Напиток лимонный	150	0,12		10,08	44,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		14,2	5,12	33,24	236,5	
	Итого за 12-тый день:		66	47	228	1603	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 13			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/7	1,56	6,24	10,37	98,27	1
	Биточки по-белорусски	60	12,54	11,82	1,22	161,27	467
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,2	2,8	25,85	145,26	165
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого:		21,45	23,58	59,4	255,46	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,1	76,5	
	Итого:		1,05	0,3	17,1	76,5	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Светофор»	40	0,5	2,03	2,23	30,28	90
	Щи сибирские с фасолью на мясном бульоне	150	3,78	5,54	7,8	99,56	18
	Бефстроганов из вареного мяса	60/60	13,02	12,4	3,24	187	317
	Картофель отварной	50	0,9	1,4	7,3	45,3	318
	Икра морковная	50	1,08	2,28	5,41	46,85	54
	Компот из апельсин	150	0,34	0,07	28,49	103,95	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	374
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		23,78	24,36	67,45	632,34	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,05	85	400
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,7	
	Итого:		5,14	5,76	22,51	152,2	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат из сладкого перца и свежих огурцов	40	0,48	2,02	1,87	27,4	15
	Крупеник	100	14,49	10,47	26,85	259	186
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
	Чай с молоком	150	2,02	2,16	10,61	66,75	685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		18,94	16,31	50,93	422,38	
	Итого за 13- ый день:		70	70	217	1539	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 14			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,31	9,42	80,85	1
	Каша пшеничная молочная	150	4,0	4,55	87,48	166,8	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	11,82	79,82	395
	Итого:		7,9	10,26	108,72	327,47	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Киви	100	9,96	0,4	8,34	47	
	Итого:		9,96	0,4	8,34	47	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из редиса с яблоком и свежим огурцом	40	0,34	2,07	1,92	34,98	40
	Суп сырный на курином бульоне	12/ 150	6,52	6,77	9,52	136,95	Пр.№2
	Курица по – молдавски с макаронами	170	13,65	12,32	23,5	217,94	Пр. №.3
	Компот из изюма	150	0,35	0,08	17,85	74,07	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		25,02	21,88	76,31	583,34	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	150	4,2	4,8	6,5	84	401
	Плюшка сдобная	60	5,55	6,58	29,79	240,4	
	Итого:		9,90	11,35	35,84	324,72	
Ужин:	18-00 – 18						
	Помидор порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,60	
	Рыба запеченная со сладким перцем (кета)	60	7,78	4,76	1,43	76,96	Пр. 3
	Картофельное пюре	100	2,07	3,18	9,78	93,38	121
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Чай с лимоном	150	0,04		10,68	43,43	686
	Итого:		10,34	8,03	23,86	220,53	
	Итого за 14- ый день:		63	52	253	1503	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 15							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20 /5	1,56	3,81	9,41	80,85	1
	Каша манная молочная	150	3,4	3,96	22,9	141	168
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	395
	Итого:		4,98	7,77	42,78	263,8	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	69	368
	Итого:		0,6	0,6	15,4	69	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свежих помидор и болгарского перца	40	0,59	2,07	2,41	31,28	20
	Уха из кеты	150	8,43	4,82	4,71	108,7	87
	Колбаски мясные «Гречаники»	60	10,46	11,89	9,61	187,2	51
	Картофель отварной	50	0,4	0,7	3,65	22,65	125
	Свекольное пюре	505	0,75	1,68	4,3	35,65	324
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,8	84,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	
	Итого:		25,12	21,81	70,9	625,3	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,05	85	400
	Гренки запеченные в яйце	40	4,62	5,0	19,1	104,3	27
	Итого:		9,2	9,8	26,2	189,3	
Ужин:	Икра овощная сборная	40	0,5	2,07	3,5	34,3	83
	Плов из птицы	180	13,9	14,6	29,7	322	304
	Кисель из джема	150	0,08		17,5	70,65	383
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		16	16,83	60,6	431	
	Итого за 15 - ый день:		56	57	216	1628	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 16			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	4,98	7,19	14,92	146,95	1
	Каша геркулесовая молочная	150	4,04	4,8	20,3	140,25	168
	Чай с молоком	150	2,22	2,4	11,79	74,16	394
	Итого:		11,54	14,87	50,43	361,36	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	90	
	Итого:		1,05	0,15	19,8	90	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Степной» из разных овощей	40	0,5	2,08	3,32	52,49	25
	Суп кудрявый на мясном бульоне	7/150	5,12	4,88	10,08	104,8	37
	Говядина тушеная с капустой	60/100	19,5	19,5	6,7	295,23	440
	Компот из брусники	150	0,11	0,1	20,7	69,5	375
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,67	72,4	
	Итого:		29,4	28,9	64,49	654,22	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Пицца	60	3,95	4,5	7,65	92,27	Пр.. 1
	Итого:		8,53	8,58	15,23	117,27	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из свеклы с ядром грецкого ореха	40	1,75	6,9	3,73	83,98	89
	Морковь тушеная с рисом и черносливом	150	2,6	3,58	36,32	187,5	136
	Кисель из клюквы	150	0,08		20,74	84,9	270
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	56,8	
	Итого:		5,87	10,67	71,61	413,18	
	Итого за 16-ый день:		59	62	222	1636	

День 17			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,53	14,92	111,95	1
	Каша ячневая молочная	150	429	6,18	17,99	126,8	311
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	394
	Итого:		6,66	10,7	43,38	280,65	
2-ой Завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого:		0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Аппетитный»	40	2,33	5,3	3,95	59,71	32
	Рассольник с кукурузой на мясном бульоне	150	2,6	2,73	10,7	78,63	130
	Пудинг из говядины	60	10,7	6,83	0,66	110,88	440
	Каша гречневая	50	2,49	2,11	10,76	73,32	313
	Икра свекольная	50	0,88	2,75	5,63	51,47	54
	Напиток из фруктового сока	150			16,9	67,92	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,69	72,4	
	Итого:		23,2	20,4	72,13	561,33	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84	401
	Булочка «Ромашка»	50	3,58	5,65	28,08	127,25	Пр.№ 4
	Итого:		7,78	10,5	34,23	211,25	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Салат морковный	40	0,49	2,03	3,55	34,92	55
	Зразы из творога с изюмом	120	12,8	9,27	35,88	287,03	241
	Кисель из яблок	150	0,08	0,07	22,2	79,86	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	56,8	
	Итого:		14,9	11,5	71,47	458,61	
	Итого за 17- ый день:		53	54	236	1582	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 18			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/6	1,55	4,93	10,37	92,06	1
	Биточки мясные	60	6,9	5,84	8,92	124	282
	Макароны отварные	100	3,66	3	17,62	112,3	317
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого:		15,26	16,49	49,87	417,36	
2-ой Завтрак	10-30 -11-00						
	Абрикос	100	0,9	0,1	9	44	
	Итого:		0,9	0,1	9	44	
Обед:	12-00 – 13-00						
	Винегрет с морской капустой	40	1,86	2,15	2,67	37,52	49
	Суп-лапша на курином бульоне	150	4,24	6,2	21,22	178,48	86
	Котлета рубленая из птицы	60	7,2	8,29	9,33	149	305
	Капуста цветная отварная	50	1,02	1,78	1,86	27,05	127
	Морковь припущенная	50	0,6	0,97	3,8	26,48	321
	Компот из брусники	150	0,11	0,01	20,76	69,05	375
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,5	
	Итого:		19,19	20,04	83,16	607,08	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченый	150	4,58	4,8	7,58	85	400
	Мармелад	30	0,16		31,82	96,3	
	Итого:		4,36	4,8	38,87	184,8	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Икра сборная овощная	40	0,47	2,06	3,41	33,88	35
	Омлет с сыром	100	11,2	15,01	1,64	193,95	216
	Кисель из фруктового сока	150	0,42	0,04	22,8	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		13,61	17,21	37,69	367,27	
	Итого за 18- ый день:		53	59	219	1620	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 19			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/6	1,55	4,93	10,37	92,06	1
	Вермишель молочная	150	4,35	5,87	20,94	141	93
	Чай лимоном	150	0,04		10,68	43,43	392
	Итого:		5,9	10,8	42,29	275,68	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	105	
	Итого:		0,45	0,3	24,45	105	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,48	2,07	4,57	38,68	35
	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	7/150	3,19	4,83	5,91	82,83	135
	Шницель мясной	60	6,9	6,84	8,92	124	282
	Картофельное пюре	50	1,4	1,59	4,2	46,69	321
	Капуста тушеная	50	1,02	1,6	4,7	37,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,83	84,75	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		17,48	17,58	74,65	877,27	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	90	401
	Пирог открытый с яблоками	50	2,28	1,24	23,94	28,87	459
	Итого:		6,48	6,04	309,1	118,87	
Ужин:	17-30 – 18 -00						
	Салат «Фруктовый сад»	40	0,36	0,15	6,33	28,87	48
	Пудинг из творога с яблоками	120	16,32	12	17,52	250,8	238
	Соус молочный сладкий	30	9,58	1,35	5,98	30,45	279
	Кисель из клюквы	150	0,08	0,03	20,74	73,96	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		27,85	13,69	60,41	431,08	
	Итого: за 19-ый день:		58,16	48,41	510,9	1808	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 20			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/6	2,33	4,63	14,09	111,09	1
	Каша ячневая молочная	150	33,29	4,06	21,24	136	169
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	393
	Итого:		6,64	10,93	42,55	295,86	
2 –ой							
Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,0	30,4	
	Итого:		0,64	0,16	6,0	30,4	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из белокочанной капусты с морковью и изюмом	40	0,86	2,03	3,6	34,36	20
	Суп вермишелевый с рубленым яйцом на курином бульоне	12/150	5,61	6,50	9,75	116,15	Пр. № 1
	Запеканка из печени с рисом	210	19,7	15,20	26,49	293,23	354
	Соус сметанный	50	0,76	2,65	3,24	40,14	600
	Компот из клюквы	150	0,14	0,01	20,76	69,05	12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		31,26	27,15	88,61	694,58	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченный	150	5,48	4,8	7,58	85	400
	Булочка творожная	60	6,57	3,03	24,79	183,6	458
	Итого:		12,05	7,83	32,37	268,6	
	17-30 – 18-00						
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	5,83	1,55	3,05	48,56	256
	Капуста тушеная	100	1,03	1,62	4,6	37,05	336
	Напиток из брусники	150	0,1	0,08	22,5	82,5	378
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,4	70,5	
	Итого:		10,02	6,07	47,89	190,56	
	Итого за 20-ый день:		61	52	185,1	1457	
	Среднее за 20 дней:		46	52	223	1540	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 21			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом и сыром	204/8	3,63	5,2	9,4	102,74	1
	Каша гречневая молочная	150	7,5	8,4	24,3	205,28	
	Чай с молоком	150	2,22	2,4	11,79	74,16	393
	Итого:		13,78	15,93	45,03	385,91	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Итого:		0,75	0,15	15,15	69	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Мозаика»	40	0,76	2,09	4,27	39,38	65
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	7/150	3,33	1,83	10,11	97,18	76
	Котлета мясная рубленая с белокочанной капустой	60	7,39	8,28	5,28	125,68	455
	Картофельное пюре	50	1,04	1,59	4,89	46,69	321
	Зеленый горошек	30	0,92	1,45	1,92	24,36	10
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		10,54	15,89	70,82	533,44	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченный	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Сухарик	25	2,49	0,39	14,43	68,1	26
	Итого:		7,23	4,47	53,82	249,46	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из яблок с черносливом	40	0,38	0,18	11,64	49,72	30
	Запеканка морковная с творогом	120	8,37	10,36	22,02	222,4	154
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	5,98	30,45	279
	Напиток лимонный	150	0,12		10,8	44	270
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		11,53	12,77	60,28	393,57	
	Итого за 21 –ый день:		43	49	245	1631	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 22							
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/6	1,55	4,93	10,37	92,06	1
	Творожный пудинг с яблоками	120	16,34	14,47	17,56	250,8	240
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,37	4,02	30,76	351
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	396
	Итого:		20,63	22,21	47,45	457,62	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Апельсин	100	0,94	0,2	8,07	42,61	
	Итого:		0,93	0,2	8,06	42,66	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из болгарского перца с репчатым луком	40	0,48	3,04	1,92	37,04	Пр. №1
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	150	4,89	5,48	6,27	94,95	81
	Суфле из отварного мяса с рисом	100	4,13	9,49	13,92	193	279
	Капуста тушеная	50	1,02	1,78	1,86	27,05	127
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		14,98	20,44	60,45	556,19	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Кефир	150	4,35	3,75	13,4	90	401
	Рогалик с курагой	50	0,53	0,47	2	88,3	210
	Итого:		4,88	4,22	15,4	178,3	
Ужин:	18 – 18-30						
	Огурец порционно	40	0,3	0,04	0,76	4,4	10
	Рыба запеченная в омлете (хек)	120	19,61	6,56	3,86	163,2	
	Чай с сахаром	150	0,02		10,47	41,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		21,45	6,76	24,93	256,5	
	Итого за 22-ый день:		63	54	156	1491	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 23			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-30 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,81	9,42	80,85	1
	Каша манная молочная	150	5,88	7,63	28,61	182,05	93
	Чай с молоком	150	0,02		10,47	41,9	392
	Итого:		7,46	11,44	48,5	304,8	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Банан	150	1,57	0,53	22,05	100,8	
	Итого:		1,57	0,57	22,05	100,8	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат из свежей капусты и свежих огурцов	40	0,67	2,04	2,1	29,88	19
	Свекольник на мясном бульоне	7/150	3,23	3,99	7,84	87,02	114
	Азу по-татарски	160	15,63	21,89	17,63	274,32	143
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		24,02	28,57	71,9	567,37	
Полдник	15-30 – 16-00						
	Молочный напиток кипяченный	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Сочник творожный	50	6,16	7,72	19,04	188,58	
	Итого:		19,74	11,8	17,62	271,58	
Ужин:	18-00 – 18-30						
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,09	44,04	54
	Котлета мясная	60	8,9	5,84	8,92	124	282
	Рис отварной	50	1,28	2,27	13,25	81,44	165
	Кисель из яблок	150	0,08	0,1	22,2	79,86	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		12,72	10,21	58,3	376,34	
	Итого за 23 –ый день:		66	63	218	1621	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 24			Б	Ж	У		
Завтрак:	8-00 – 9-00						
	Бутерброд с маслом	20/4	1,35	3,08	9,4	74,24	1
	Каша рисовая молочная	150	6,03	7,93	28,7	213,49	168
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого:		10,52	13,73	50,79	376,63	
2-ой Завтрак:	10-30 – 11-00						
	Хурма	100	0,5	0,4	15,3	67	
	Итого:		0,5	0,4	15,3	67	
Обед:	12-00 - 13-00						
	Салат «Степной»	40	0,5	2,03	3,32	36,51	25
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	7/150	5,36	4,92	9,95	105,58	81
	Биточки по-белорусски	60	12,54	11,82	1,22	161,27	467
	Пюре картофельное	100	2,07	3,18	9,78	93,38	321
	Компот из брусники	150	0,14	0,01	20,76	69,05	375
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		24,77	22,6	68,55	491,81	
Полдник:	15-30 – 16-00						
	Бифилайф	150	4,2	4,8	6,15	84	410
	Булочка городская	60	3,92	4,49	7,64	92,25	Пр.1
	Итого:		7,94	9,29	13,79	176,25	
Ужин:	17-30 – 18-00						
	Салат из кукурузы с фасолью	40	2,16	0,18	20,15	66,88	56
	Пудинг рыбный запеченный	120	14,6	6,93	9,94	160	269
	Чай с лимоном	150	0,04		10,68	43,43	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:		18,32	7,27	50,62	317,31	
	Итого за 24-й день:		62	53	190,05	1429	
	Среднее значение за период:		46	52	223	1540	