

Меню на 20 дней для обучающихся с 3 до 7 лет.

(разработано с применением методических рекомендаций и технических документов Уральского государственного экономического университета «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях», составители Д.В.Гращенко, Л.И.Николаев.,- Екатеринбург, 2011.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (мг)	№ рецеп-туры
			белки	жиры	углеводы			
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	8/4
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0		4/13
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	ИТОГО за завтрак		11,4	14,1	50,4	373		
	Сок	100	0,50	0,10	11,20	45,00		
	ИТОГО на 10 часов	545	0,50	0,10	11,20	45,00		
обед	Салат	60	0,6	6,0	2,1	65		16/1
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87		2/2
	Плов из мяса говядины	200	15,7	15,7	19,8	285		4/8
	Компот сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед	720	22,88	26,6	76,81	637,94		
полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
	Расстегай с рыбой	80	9,9	6,4	25,6	166		22/12
Итого за полдник		260	14,94	12,16	34,06	270,4		
Энергетическая и пищевая ценность за 1 день		1525	49,72	52,96	172,47	1326,34		
<u>День 2</u> <u>ВТОРНИК</u>								
завтрак	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	209		9/5
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,3	7,4	54,9		2/11
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		14/10
	Итого за завтрак		23,44	19,42	48,1	461,5		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Итого на 10 часов	530	0,4	0,40	9,8	44,4		
обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	11	68		10/2
	Печень по-строгановски	80	12,02	14,87	5,82	205,3		9/8
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135		3/3
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35		11/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		

	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед	690	20,68	22,0	79,0	595,94		
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,4	42,4	214		17-2/12
	Итого за полдник	270	4,2	3,4	51,5	249		
	Энергетическая и пищевая ценность за 2 день	1490	48,72	44,92	188,4	1350,84		
День 3	<u>СРЕДА</u>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206		11/4
	Хлеб с маслом сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		13/10
	Итого за завтрак:		14,5	15,5	58,7	432		
10 часов	Напиток из шиповника	100	0,1	0,05	8,4	32,5		15/10
Обед	Итого на 10 часов:	530	0,1	0,5	8,4	32,5		
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78		20/2
	Мясо кур отварное в соусе	200	12,2	13,1	2,1	175		2/9
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94		8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обеды:	810	22,48	19,4	71,41	547,94		
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		12/10
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	70	4,4	2,6	34,4	176,0		11/12
	Итого за полдник:	270	5,8	4,0	45,6	237		
	Итого за 3 день:	1510	42,88	39,4	184,11	1249,44		
День 4	<u>ЧЕТВЕРГ</u>							
завтрак	Каша молочная ассорти (кукурузно-ячневая)	200	5,0	5,9	25,6	175		4/4
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Итого за завтрак :		7,34	10,52	48,8	318,6		
10 часов	Сок	100	0,50	0,10	11,20	45,00		
	Итого на 10 часов:	530	0,50	0,10	11,20	45,00		
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	65,0		15/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119		19/2
	Суфле из мяса говядины	80	18	13,6	2,2	203		26/8

	Рис рассыпчатый	150	3,7	3,4	37,1	197		45/3
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,3	71,00		6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед :	750	44,78	35,76	99,53	783,94		
полдник	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		
	Сырники их творога	100/30	17,1	9,5	20,3	237		6/5
	Итого за полдник:	330	17,1	9,5	29,4	272		
ИТОГО за 4 день:		1610	71,12	57,28	190,93	1445,54		
<i>День 5</i>	<i>ПЯТНИЦА</i>							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис гречневая крупа)с маслом сливочным	200	5,5	5,9	24,7	172		18/4
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	89		14/10
	Итого за завтрак:		11,74	14,02	61,7	369,6		
10 часов	Витаминизированный напиток «Золотой шар»	100	0,5	0,1	11,2	45,0		
	Итого на 10 часов	535	0,50	0,10	11,20	45,00		
обед	Зеленый горошек	60	3,1	3,7	6,4	72		1/1
	Щи со сметаной из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53		6/2
	Рыба отварная	80	13,5	0,6	0,0	60		1/7
	Омлет запеченый	100	9,75	13,12	1,75	163		2/6
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обеды :	700	32,73	20,52	58,76	548,94		
полдник	Йогурт	150	3,9	4,9	13	114		
	Печенье	45	4,4	4,4	30,6	180		
	Итого за полдник :	195	8,3	9,3	43,6	294		
ИТОГО за 5 день:		1420	53,27	43,94	175,26	1257,54		
<i>День 6</i>	<i>ПОНЕДЕЛЬНИК</i>							
завтрак	Каша рисовая	200	6,0	5,8	42,4	248		7/4
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		12/10
	Итого за завтрак :		9,74	11,82	67,7	417,6		
10 часов	Сок	100	0,50	0,10	11,2	45,00		
	Итого на 10 часов:	530	0,5	0,10	11,2	45,00		
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118		17/2
	Гуляш из мяса говядины	80	13,2	13,9	3,1	190		12/8
	Макаронны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188		43/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71	37,5	4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		

	витаминизированный							
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	690	27,28	22,3	96,01	695,94		
полдник	Молоко кипяченое	200	5,71	6,30	9,26	116,62		255/1
	Сдоба обыкновенная с маком	50	3,5	2,6	21,6	125		8/12
	Итого за полдник :	250	9,21	8,9	30,86	241,62		
ИТОГО за 6 день:		1470	46,73	43,12	205,77	1400,16		
День 7	<u>ВТОРНИК</u>							
завтрак	Пудинг из творога	150	21,9	15,75	31,35	355,5		17/5
	Соус молочный сладкий	30	0,88	2,18	5,43	44,89		2/11/1
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		14/10
	Итого за завтрак :		28,12	25,45	64,28	597,99		
10 часов	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Итого за 10 часов	460	0,4	0,4	9,8	44,4		
обед	Салат овощной	60	0,8	5	4,1	64		20/1
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87		2/2
	Плов из мяса говядины	200	15,7	15,7	19,8	285		5/8
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,3	71		4/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед :	720	22,88	25,6	78,71	635,94		
полдник	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223		6/12
	Итого за ужин:	265	5,6	8,4	39,8	258		
ИТОГО за 7 день:		1445	57,0	59,85	192,59	1536,33		
День 8	<u>СРЕДА</u>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,7	26,4	175		17/4
	Хлеб масло сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		13/10
	Итого за завтрак:		11,34	12,82	58,2	392,6		
10 часов	Напиток шиповника	100	0,1	0,05	8,4	32,5		15/10
	Итого на 10 часов	545	0,1	0,05	8,4	32,5		
обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78		20/2
	Суфле из мяса птицы	80	15,8	18,2	3,6	241		8/9
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,3	2,7	13,4	86		16/3
	Чай с лимоном	200	0	0	9,3	36		10/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед :	690	24,18	24,3	63,61	569,94		
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		12/10
	Печенье	45	4,4	4,4	30,6	180		

	Итого за полдник:	245	5,8	5,8	41,8	241		
ИТОГО за 8 день:		1480	41,42	42,97	172,01	1236,05		
День 9	ЧЕТВЕРГ							
завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95		21/2
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		14/10
	Итого за завтрак :		8,74	11,22	39,5	292,6		
10 часов	Банан	150	0,27	0	16	67		
	Итого на 10 часов	585	0,27	0,0	16	67		
обед	Салат овощной	60	0,6	6	2,1	65		15/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87		14/2
	Рыба тушеная с овощами	120	13,3	2,3	2,8	85		4/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135		3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обеды	790	23,38	18,3	78,41	572,94		
полдник	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212		5/12
	Итого за полдник :	265	8,5	8,1	35,3	247		
ИТОГО за 9 день:		1640	40,89	37,62	169,21	1179,54		
День 10	ПЯТНИЦА							
завтрак	Омлет запеченный	140	13,65	18,37	2,45	229,2		2/6
	Салат из зеленого горошка	60	3,1	3,7	6,4	72		1/1
	Хлеб с маслом	30/5/1	5,0	6,6	14,1	137,0		1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135		14/10
	Итого за завтрак :		23,15	30,07	34,15	499,2		
10 часов	Витаминизированный напиток «Золотой шар»	100	0,5	0,1	11,2	45		
	Итого на 10 часов	545	0,5	0,1	11,2	45		
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119		19/2
	Голубцы ленивые	180	8,1	8,4	7,1	207		31/8
	Соус сметанный	50	1,6	3,6	0,2	43,9		6/11
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71	37,5	4/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед :	690	24,49	19,9	67,61	553,84		
полдник	Йогурт	150	3,9	4,9	13	114		
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,77		
	Итого за полдник :	180	5,67	6,31	35,5	223,77		
ИТОГО за 10 день:		1415	53,81	56,38	148,46	1321,81		
День 11	ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	27,5	178		5/4
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13

	Чай	200	0,30	0,0	9,1	35		
	Итого за завтрак:	435	7,94	9,72	50,7	321,6		
	Сок	100	0,5	0,1	11,2	45		
обед	Салат из овощей	60	0,6	6	2,1	65		15/1
	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53		6/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163		20/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250		44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обеды :	750	26,98	25,6	98,01	731,94		
полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
	Пирожок с картофелем	65	4,4	2,6	34,4	176		14/12
	Итого за полдник:	245	9,44	8,36	42,86	280,4		
ИТОГО за 11 день:		1510	44,86	43,78	202,77	1360,94		
День 12	<u>ВТОРНИК</u>							
завтрак	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	209		9/5
	Кисель	50	0,1	0,0	6,1	24		8/10
	Хлеб с маслом	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6		1/13
	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89		13/10
	Итого за завтрак:	435	22,34	17,12	46,8	430,6		
обед	Салат из свежих овощей	60	0,6	6	2,1	65		15/1
	Рассольник со сметаной	200	1,8	4,4	11	93		10/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285		3/8
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,3	71	37,5	4/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	720	22,78	26,7	77,41	642,94		
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		12/10
	Сдоба обыкновенная	50	4,93	3,88	30,59	178,18		19/12
	Итого за полдник:	250	6,33	5,28	41,79	239,18		
ИТОГО за 12 день:		1405	51,45	49,1	166,0	1312,72		
День 13	<u>СРЕДА</u>							
завтрак	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87		30/2
	Хлеб масло сыр	30\10	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0		12/10
	Итого за завтрак:		13,2	10,1	35,1	285		
10 часов	Сок	100	0,50	0,10	11,2	45,00		
	Итого на 10 часов :	530	0,5	0,10	11,2	45,00		
	Салат из св.овощей	60	0,6	6	2,1	65		15/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78		20/2
	Суфле из мяса кур с рисом	80	15,8	18,2	3,6	241		8/9
		150	3,7	3,4	37,1	197		45/3
	Кисель	200	0,1	0	22	86		8/10

	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	750	26,28	22,2	102,11	795,94		
полдник	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	70	4,4	3,2	23,8	142		19/12
	Итого за полдник	270	4,4	3,2	32,9	177		
ИТОГО за 13 день:		1470	44,38	35,6	181,31	1302,94		
День 14	<u>ЧЕТВЕРГ</u>							
завтрак	Каша ассорти	200	5,1	5,9	24,7	172		18/4
	Хлеб масло сыр	30/5/1	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		
	Итого за завтрак:	445	13,1	15,4	52,2	398		
10 часов	Напиток шиповника	100	0,1	0,05	8,4	32,5		
	Итого на 10 часов:	545	0,1	0,05	8,4	32,5		
обед	Салат из зеленого горошка	60	3,1	3,7	6,4	72		1/1
	Свекольник	200	1,7	4,4	11,7	93		5/2
	Рыба тушеная с овощами	80	7,7	4,2	3,3	81,3		3/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197		45/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71	37,5	4/10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	750	20,48	16,3	106,71	658,24		
полдник	Какао с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		14/10
	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28,0	214		5/12
	Итого за полдник:	260	10,4	10,8	41,4	303		
ИТОГО за 14 день:		1555	44,08	42,55	208,71	1391,74		
День 15	<u>ПЯТНИЦА</u>							
завтрак	Каша ячневая	200	6,0	5,3	30,7	195		14/4
	Хлеб масло сыр	35/10	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135		14/10
10 часов	Банан	90,25	1,35	0,45	18,90	80,1		
	Итого за завтрак:	535,2	16,25	15,85	86,6	547,1		
обед	Салат из свежих овощей	60	0,6	6	2,1	65		15/1
	Суп пюре картофельный	200	2,5	2,6	11,8	82		25/2
	Печень по-строгановски	80	10	10,5	2	144		9/8
	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188		43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	750	23,28	23,5	92,91	679,94		
полдник	Йогурт	150	3,9	4,9	13	114		
	Батон	40	3,5	2,6	21,6	125		
	Итого за полдник :	190	7,4	7,5	34,6	239		
ИТОГО за 15 день:			46,93	46,85	214,11	1466,04		
День 16	<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,4	7,5	27,2	201		8/4

	Хлеб масло сыр	45	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Сок	100	0,5	0,10	11,2	45		
	Итого на 10 часов	545	11,9	14,2	61,6	418		
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63		18/2
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,8	12,4	25,2	272,8		36,8
	Соус основной	30	0,35	2,1	1,25	26,3		6/11
	Кисель	180	0,1	0	22	86,4		8/10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	650	20,13	16,2	85,76	577,44		
полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4		
	Ватрушка с джемом	70	4,2	3,4	42,4	214		17-2/12
	Итого за полдник:	250	9,24	9,16	50,86	318,4		
ИТОГО за 16 день:		1465	41,27	39,56	198,22	1313,84		
День 17	<u>ВТОРНИК</u>							
завтрак	Творожный пудинг	150	16,9	9,6	13,2	209		9/5
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,3	7,4	54,9		2/11
	Хлеб масло	35	1,95	3,85	11,8	90,5		1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135		14/10
10 час	Яблоко	100	0,40	0,4	11,2	45		
	Итого на 10 часов	535	24,45	19,35	66,5	534,4		
обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68		9/2
	Тефтели из мяса	80	11,4	9,7	7,5	163		20/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94		8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	690	21,18	15,8	75,11	525,94		
полдник	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35		10/10
	Сдоба с маком	50	4,93	3,88	30,59	178,18		8/12
	Итого за полдник:	250	4,93	3,88	39,69	213,18		
ИТОГО за 17 день:		1455	50,56	39,03	181,3	1273,52		
День 18	<u>СРЕДА</u>							
завтрак	Вермишель молочная	200	3,4	3,7	12,0	95		21/2
	Хлеб масло сыр	45	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61		12/10
10 часов	Сок	100	0,5	0,1	11,2	45		
	Итого на 10 часов:	545	10,3	11,8	48,5	338		
обед	Салат из свежих овощей	60	0,6	6	2,1	65		15/1
	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53		6/2
	Мясо кури в соусе	80	9,8	10,5	1,7	140		2/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250		44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	37,5	6/10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обед:	750	25,38	26,4	92,21	708,94		
полдник	Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89		13/10

	МОЛОКОМ							
	печенье	45	4,4	4,4	30,6	180		
	Итого за полдник:	245	7,4	7,3	44	269		
ИТОГО за 18 день:		1540	43,08	45,5	184,71	1315,94		
День 19	ЧЕТВЕРГ							
завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	27,5	178		5/4
	Хлеб масло	35	1,95	3,85	11,8	108,6		1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89		13/10
10 часов	Напиток шиповника	100	0,1	0,05	8,4	32,5		15/10
	Итого на 10 часов	535	10,35	11,9	61,1	408,1		
обед	Салат из свежих овощей	60	0,6	6,0	2,1	65		15/1
	Суп-пюре гороховый	200	4,3	4,0	15,9	118		17/2
	Котлета рыбная	80	11	1,6	6,4	84		9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197		45/3
	Соус молочный с овощами	50	0,9	2,07	2,9	33,9		5/11
	Компот из кураги	200	0,5	0,0	18,3	71	50	4/10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обеды:	800	15,18	17,67	108,91	697,84		
полдник	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35		11\10
	Булочка творожная	65	7,4	7,9	28	214		
	Итого за полдник:	265	7,4	7,9	37,1	249		
ИТОГО за 19 день:		1600	32,93	37,47	207,11	1354,94		
День 20	ПЯТНИЦА							
завтрак	Каша ассорти	200	4,5	5,7	26,4	175		17/4
	Хлеб масло сыр	45	5,0	6,6	14,1	137		4/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135		14/10
10 часов	Сок	100	0,50	0,10	11,20	45,00		
	Итого на 10 часов	545	13,9	15,9	74,6	492		
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117		16/2
	Котлета из мяса говядины	60	8,6	8,3	3,6	124,5		14/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,3	2,7	13,4	86		16/3
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,4	72	50	6\10
	Хлеб Валетек-8	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	11,45	58,44		
	Итого за обеды :	670	18,38	16,0	77,91	528,44		
полдник	Йогурт	150	3,9	4,9	13	114		
	Вафли	40	4,4	4,4	30,6	180		
	Яблоко	150	0,27	0	16	67		
	Итого за полдник:	340	8,57	9,3	59,6	361		
ИТОГО за 20 день:			40,85	41,2	212,11	1381,44		

Примерное

двадцатидневное
меню