

Согласовано:

Общество с ограниченной ответственностью
«Группа Компаний Фьюжен Менеджмент»,
Серпуховский филиал



_____ / Семернина О.А. /

« _____ » _____ 2019г.

М.П.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ №1
"Дюймовочка" _____ / В.Г. Агibalова /

« _____ » _____ 2019г.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. СЕРПУХОВА НА 2019 ГОД .

Серпухов 2019г.

Наименование блюда	Выход блюда 1-3		Выход блюда 3-7		Пищевые вещества 1-3 лет			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
1. день															
Завтрак 1															
Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) "Дружба"	150	200	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	6,32	10,18	26,60	224,06			21,00	
Сыр	10	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	2,60	2,61	0,00	34,40			0,08	
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48			14,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60			0,00	
Итого:	330	430	12,67	15,03	50,21	384,91	26,33	15,51	18,98	63,39	483,54			35,08	
Завтрак 2															
Напиток лимонный	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58			25,50	
Бананы	80	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	1,50	0,50	21,00	96,00			10,00	
Итого:	230	300	1,34	0,42	37,40	147,74	27,13	1,68	0,52	48,46	190,58			35,50	
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	45	60	0,38	2,27	2,28	31,05	1,43	0,50	3,03	3,04	41,40			1,91	
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	2,67	1,71	10,19	69,65	8,12	3,56	2,28	13,58	92,86			10,82	
Гуляш из отварного мяса	50	70	7,31	5,73	1,23	94,29	0,50	10,23	8,02	1,72	132,00			0,70	
Изделия макаронные отварные	100	150	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36			0,00	
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00			3,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60			0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80			0,01	
Итого:	505	670	16,99	13,25	64,92	462,83	12,46	22,73	18,25	82,38	608,02			16,44	
Полдник															
Ватрушка с джемом	50	50	3,03	2,32	27,05	133,50	0,31	3,03	2,32	27,05	133,50			0,31	
Кисель из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48			40,00	
Итого:	200	250	3,18	2,35	45,79	211,86	30,31	3,23	2,36	52,03	237,98			40,31	
Ужин															
Биточки рубленные куриные	50	70	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	11,98	2,77	8,61	106,65			1,40	
Капуста тушеная	100	150	2,05	3,94	6,40	67,87	8,15	3,08	5,91	9,60	101,65			12,23	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90			0,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60			0,00	
Итого:	320	440	12,16	6,45	30,69	227,08	9,15	16,61	9,21	38,84	300,80			13,63	
Итого за день 1:	1585	2090	46,34	37,50	229,01	1434,42	105,38	59,76	49,32	285,10	1820,92			140,96	

2 день

Завтрак 1													
Омлет натуральный запеченый	60	80	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20	
Печеный горошек отварной с растительным маслом	30	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	260	330	14,30	8,73	35,51	275,69	2,10	16,25	10,69	38,41	313,02	2,80	
Завтрак 2													
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	
Яблоки	80	100	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
Итого:	230	300	0,83	0,24	21,27	95,21	49,50	1,04	0,30	27,82	124,08	62,00	
Обед													
Сельдь с растительным маслом	30	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	
Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46	
Гуляш из мяса птицы	50	70	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68	
Рагу из овощей	100	150	1,25	4,97	8,16	81,47	6,26	1,88	7,46	12,24	122,21	9,39	
Компот из плодов сухих	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
Итого:	520	690	16,00	17,72	62,40	467,98	10,40	20,43	23,81	77,23	598,63	14,76	
Полдник													
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	170	200	5,95	9,00	24,17	202,75	1,95	6,82	9,96	25,58	220,75	2,34	
Ужин													
Сырники	100	120	14,99	8,76	21,52	231,60	0,22	17,99	10,51	25,82	277,92	0,26	
Соус молочный (сладкий)	20	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Итого:	270	340	15,53	9,91	32,27	285,63	1,72	18,53	11,66	39,06	341,42	1,76	
Итого за день 2:	1450	1860	52,61	45,60	175,62	1327,26	65,67	63,07	56,42	208,10	1597,90	83,66	

3 день

Завтрак 1												
Суп молочный с изделиями макаронными	150	200	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Сыр	10	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	330	430	7,97	7,92	28,93	215,25	6,08	9,23	9,50	35,01	257,32	8,08
Завтрак 2												
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
Бананы	80	100	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого:	230	300	0,43	0,36	23,09	99,09	7,00	0,54	0,46	30,10	128,98	9,00
Обед												
Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	45	60	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	0,98	6,05	5,80	80,96	16,02
Рассольник домашний на мясном бульоне	140	180	2,52	5,49	8,15	96,81	6,78	3,24	7,06	10,48	124,47	8,71
Говядина отварная (к рассольнику)	10	10	2,88	2,06	0,03	33,88	0,00	5,77	4,13	0,06	67,76	0,00
Печень по-строгановски	50	70	6,84	4,90	3,70	87,25	4,07	9,57	6,86	5,18	122,15	5,70
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
Компот из плодов сухих	150	200	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	710	21,68	22,13	80,80	605,56	22,88	31,18	31,44	105,15	827,56	30,44
Полдник												
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Бюйогурт фруктовый питьевой	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
Итого:	155	170	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	5,80	8,55	32,87	231,70	0,90
Ужин												
Шницель рубленый куриный	50	70	11,22	4,00	3,82	96,42	0,60	15,71	5,59	5,35	134,98	0,84
Свекла тушеная	100	150	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	14,96	8,43	32,43	265,75	3,07	20,54	11,97	41,68	356,51	4,35
Итого за день 3:	1570	2050	50,42	46,96	196,55	1405,46	39,84	67,29	61,92	244,81	1802,07	52,77

4 День

Завтрак 1												
Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60
Чай с молоком и сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	327	427	9,15	19,08	43,55	380,64	16,95	11,66	22,50	54,47	464,38	22,60
Завтрак 2												
Напиток лимонный	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50
Яблоки	80	100	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
Итого:	230	300	0,46	0,34	28,44	108,54	27,13	0,58	0,42	37,26	141,58	30,50
Обед												
Салат из свеклы с соевым огурцом	45	60	0,57	1,89	1,91	27,61	8,81	0,76	2,51	2,55	36,81	11,75
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	150	200	1,61	3,78	7,07	68,55	8,67	2,14	5,04	9,42	91,40	11,56
Тефтели рыбные	50	70	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00
Пюре картофельное	100	150	2,08	2,43	12,32	82,62	18,10	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	720	13,82	9,82	64,04	384,68	155,59	18,29	13,31	81,29	499,41	210,47
Полдник												
Булочка "Городская"	50	50	3,84	3,63	22,24	132,31	1,65	3,84	3,63	22,24	132,31	1,65
Кефир	135	150	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90
Итого:	185	200	7,62	7,95	27,78	207,91	2,46	8,04	8,43	28,39	216,31	2,55
Ужин												
Тефтели мясные с соусом	50	70	3,82	3,68	4,19	63,91	2,51	5,35	5,15	5,86	89,47	3,51
Инделия макаронные отварные	100	150	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	8,68	6,91	41,90	267,18	2,51	11,87	9,73	55,85	362,33	3,51
Итого за день 4:	1597	2087	39,73	44,10	205,71	1348,95	204,64	50,44	54,39	257,26	1684,01	269,63

5 День

Завтрак 1												
Запеканка из творога	50	80	7,91	5,36	7,33	104,98	0,11	12,66	8,58	11,72	167,97	0,17
Соус молочный (сладкий)	20	20	0,49	1,03	3,50	25,24	0,07	0,49	1,03	3,50	25,24	0,07
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	240	320	9,98	6,92	29,07	215,77	1,38	14,74	10,14	35,99	289,07	1,84
Завтрак 2												
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
Апельсины	80	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:	200	250	1,80	0,52	28,92	132,00	10,40	2,25	0,65	36,15	165,00	13,00
Обед												
Икра из уваренных кабачков	45	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68
Суп из овощей на курином бульоне	140	190	2,31	2,73	5,80	56,59	15,67	3,14	3,71	7,87	76,80	21,26
Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00
Плов из курицы	100	150	9,48	11,28	19,57	209,42	2,72	14,22	16,92	29,36	314,13	4,08
Компот из плодов сухих	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	485	650	16,53	17,58	76,44	526,34	29,83	22,40	25,02	96,26	694,21	40,59
Полдник												
Зефир	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Йогурт	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
Итого:	155	170	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	5,80	8,55	32,87	231,70	0,90
Ужин												
Блины	50	200	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	12,50	14,32	59,18	433,10	14,80
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Итого:	210	410	8,61	10,23	13,72	179,41	1,00	12,55	22,57	69,24	545,80	14,80
Итого за день 5:	1290	1800	42,30	43,37	179,45	1273,33	43,42	57,74	66,93	270,51	1925,78	71,13
Итого за пять дней:	7492	9887	231,40	217,53	986,34	6789,42	458,95	298,30	288,98	1265,78	8830,68	618,15
Среднее значение за пять дней:	1498	1977	46,28	43,51	197,27	1357,88	91,79	59,66	57,80	253,16	1766,14	123,63

6 День

Завтрак 1

Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	200	7,80	7,90	29,40	220,74	11,40	10,40	10,54	39,20	294,32	15,20
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	3,32	3,40	13,46	94,76	10,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	327	427	9,40	16,68	47,62	378,57	11,40	15,32	22,72	63,39	518,48	25,20
Завтрак 2												
Компот из ягод быстрозамороженные	150	200	0,14	0,03	14,84	60,90	33,00	0,18	0,04	19,78	81,20	44,00
Бананы	80	100	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого:	230	300	0,46	0,27	23,08	98,50	37,00	0,58	0,34	30,08	128,20	49,00
Обед												
Салат из моркови с сахаром	45	60	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73
Орнц с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	200	2,72	6,20	4,98	100,74	6,36	3,62	8,26	6,64	134,32	8,48
Азу из отварного мяса	50	70	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92
Идделя макаронные отварные	100	150	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
Компот из плодов свежих	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	720	16,86	19,22	70,70	535,30	28,21	22,61	26,24	91,13	709,83	37,64
Полдник												
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Компот из плодов сухих	150	200	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00
Итого:	170	220	2,02	4,29	37,88	184,29	0,00	2,16	4,32	44,80	208,13	0,00
Ужин												
Котлеты рубленные из фарша рыбного	50	70	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	9,45	0,84	5,46	63,70	0,50
Рис отварной с кукурузой	100	150	2,31	2,69	19,79	117,49	16,00	3,47	4,04	29,69	176,24	24,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	10,61	3,82	41,83	246,02	16,36	14,47	5,41	55,78	332,44	24,50
Итого за день 6:	1582	2107	39,35	44,28	221,11	1442,68	92,97	55,14	59,03	285,18	1897,08	136,34

7 день

Завтрак 1													
Суфле творожное запеченое	50	80	6,78	4,62	6,14	89,76	0,59	10,85	7,38	9,82	143,62	0,94	
Соус молочный (сладкий)	20	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	
Сыр	10	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	
Кофейный напиток злаковый на молоке	150	200	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	250	330	16,42	14,42	42,60	359,45	25,68	22,14	19,01	53,79	465,00	33,86	
Завтрак 2													
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	
Яблоки	80	100	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	
Итого:	230	300	0,43	0,40	22,63	98,41	9,50	0,54	0,50	29,52	128,08	7,00	
Обед													
Салат витаминный с маслом растительным	45	60	0,48	6,82	4,65	82,78	8,02	0,64	9,09	6,20	110,38	10,69	
Суп с бобовыми на мясном бульоне	140	190	4,33	3,15	10,95	84,36	3,64	5,87	4,28	14,86	114,49	4,94	
Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	
Запеканка картофельная с мясом отварным	100	150	9,48	8,31	16,47	178,66	1,55	14,22	12,47	24,71	267,99	2,33	
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
Итого:	485	650	18,23	19,50	74,07	538,73	16,22	24,70	27,10	92,72	706,28	21,97	
Полдник													
Булочка "Любимая"	50	50	4,36	3,06	3,06	132,27	1,60	4,36	3,06	3,06	132,27	1,60	
Кефир	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Итого:	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Ужин													
Каша пшеничная молочная	150	200	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	-0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	320	420	7,05	5,76	44,87	261,08	30,08	8,89	7,49	56,27	329,90	40,10	
Итого за день 7:	1420	1850	45,91	44,00	198,35	1364,73	82,29	60,47	58,45	248,05	1748,21	103,83	

8 день

Завтрак 1

Каша жидкая на молоке (манная)	150	200	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Чай с молоком с сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	327	427	8,43	17,87	45,53	376,31	16,95	11,06	20,88	57,13	458,60	22,60
Завтрак 2												
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
Бананы	80	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:	230	300	1,59	0,45	34,46	137,15	128,00	2,02	0,56	44,54	176,46	170,00
Обед												
Салат из моркови с сахаром	45	60	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73
Суп из овощей	140	190	1,02	4,16	5,42	62,52	14,10	1,39	5,64	7,35	84,85	19,13
Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00
Тефтели рыбные	50	70	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00
Софоль отварной запеченый со сливочным маслом	100	150	2,23	2,80	17,15	101,56	9,69	3,35	4,20	25,73	152,34	14,54
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	485	650	13,49	12,13	62,69	414,11	28,24	17,89	16,48	79,84	538,29	39,40
Полдник												
Зефир	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
Итого:	170	220	1,63	4,20	24,71	143,70	1,20	1,64	4,20	27,24	154,01	1,60
Ужин												
Пюре мясные запеченные с соусом молочным	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
Несель из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	12,36	11,19	59,61	393,89	32,01	17,23	15,89	80,36	540,68	42,81
Итого за день 8:	1532	2037	37,50	45,84	227,00	1465,16	206,40	49,84	58,01	289,11	1868,04	276,41

9 день

Завтрак 1													
150	200	4,74	7,64	19,95	168,05	15,75	6,32	10,18	26,60	224,06	21,00		
10	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08		
150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60		
20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00		
330	430	8,92	10,78	38,19	288,00	17,03	10,51	13,32	47,37	354,32	22,68		
Завтрак 2													
150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00		
80	100	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00		
230	300	0,43	0,36	23,09	99,09	7,00	0,54	0,46	30,10	128,98	9,00		
Обед													
45	60	1,76	3,31	4,14	48,22	4,25	2,34	4,42	5,53	64,29	5,67		
150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46		
100	150	7,93	2,56	7,74	88,01	4,51	11,90	3,84	11,61	132,02	6,77		
150	200	0,42	0,12	19,26	67,04	13,67	0,56	0,16	25,68	89,38	18,22		
20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00		
20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01		
485	650	16,64	11,48	61,46	393,49	24,29	22,60	15,50	76,73	508,51	33,13		
Полдник													
50	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55		
150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34		
200	230	7,63	6,96	28,88	205,68	2,50	8,50	7,92	30,29	223,68	2,89		
Ужин													
50	70	9,32	3,92	2,57	80,79	7,60	13,05	5,49	3,59	113,10	10,63		
100	150	2,21	3,38	17,13	105,63	9,72	3,32	5,07	25,70	158,45	14,58		
150	200	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54		
20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00		
320	440	13,23	7,86	52,60	325,40	19,98	18,12	11,13	69,60	438,65	28,75		
1565	2050	46,85	37,44	204,22	1311,66	70,80	60,27	48,33	254,09	1654,14	96,45		
Итого за День 9:													

10 день

Завтрак 1												
Омлет натуральный запеченый	60	80	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20
Омлет натуральный запеченый	30	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00
Омлет натуральный запеченый	150	200	3,78	4,25	19,61	127,86	10,50	5,04	5,66	26,14	170,48	14,00
Омлет натуральный запеченый	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	260	330	18,05	12,98	47,53	372,60	11,40	21,25	16,35	54,43	442,24	15,20
Завтрак 2												
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
Апельсины	80	100	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00
Итого:	230	300	0,71	0,37	25,50	97,95	128,00	0,92	0,46	33,34	127,46	165,00
Обед												
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	45	60	0,36	4,50	3,24	54,67	26,67	0,48	5,99	4,32	72,89	35,56
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	150	200	2,99	6,68	6,74	109,31	6,87	3,98	8,90	8,98	145,74	9,16
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	50	70	7,82	6,77	3,89	108,34	0,65	10,94	9,48	5,45	151,67	0,90
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	100	150	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Суп из лапуста белокочанной с маслом растительным	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	720	16,40	22,57	63,86	537,50	35,89	21,82	30,94	80,62	707,03	48,10
Полдник												
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Печенье	135	150	3,78	4,32	5,54	75,60	0,81	4,20	4,80	6,15	84,00	0,90
Печенье	155	170	5,38	8,52	22,66	188,35	0,81	5,80	9,00	23,27	196,75	0,90
Итого:												
Ужин												
Плов из птицы запеченые с соусом молочным	50	70	6,22	7,52	5,83	109,81	3,48	8,70	10,53	8,16	153,73	4,87
Плов из птицы запеченые с соусом молочным	100	150	2,16	2,53	19,19	109,40	1,35	3,24	3,80	28,79	164,10	2,03
Плов из птицы запеченые с соусом молочным	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Плов из птицы запеченые с соусом молочным	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	9,93	10,58	43,16	302,24	4,83	13,49	14,86	57,58	410,33	6,90
Итого за день 10:												
Итого за пять дней:												
Среднее значение за пять дней:												

11 день												
Завтрак 1												
Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	200	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Какао-напиток на молоке	150	200	2,49	2,55	10,10	71,07	7,50	3,32	3,40	13,46	94,76	10,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	327	427	9,62	15,78	52,37	390,59	20,70	12,28	18,12	66,37	477,64	27,60
Завтрак 2												
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00
Бананы	80	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:	230	300	1,31	0,48	31,59	137,61	9,50	1,64	0,60	40,72	177,08	12,00
Обед												
Икра из уваренных кабачков	45	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68
Парфеольный с бобовыми на мясном бульоне	150	200	2,99	2,73	8,73	82,58	3,63	3,98	3,64	11,64	110,10	4,84
Гуляш из отварного мяса	50	70	7,31	5,73	1,23	94,29	0,50	10,23	8,02	1,72	132,00	0,70
Имделия макаронные отварные	100	150	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00
Компот из плодов свежих	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	720	17,03	14,37	73,49	500,34	34,28	22,83	19,74	94,81	662,62	45,73
Полдник												
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Йогурт	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
Итого:	155	170	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	5,80	8,55	32,87	231,70	0,90
Ужин												
Котлеты рубленные из фарша рыбного	50	70	6,75	0,60	3,90	45,50	0,36	9,45	0,84	5,46	63,70	0,50
Рис отварной	100	150	2,42	3,22	21,85	131,19	0,00	3,63	4,83	32,78	196,79	0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	300	420	9,17	3,82	33,24	205,12	0,36	13,08	5,67	48,22	298,39	0,50
Итого за день 11:	1547	2037	42,51	42,57	221,99	1453,47	65,65	55,63	52,68	282,99	1847,43	86,73

12 день

Завтрак 1

Суп молочный с изделиями макаронными	150	200	3,82	4,78	10,79	97,82	6,00	5,08	6,36	14,38	130,42	8,00
Сыр	10	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
Кофейный напиток злаковый на молоке	150	200	4,95	5,51	22,55	155,09	23,51	6,60	7,34	30,06	206,78	31,34
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	330	430	12,92	13,43	43,99	341,91	29,59	15,83	16,84	55,09	426,20	39,42
Завтрак 2												
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
Яблоки	80	100	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого:	230	300	0,83	0,28	21,33	95,89	51,00	1,04	0,36	27,90	124,98	64,00
Обед												
Сельдь с растительным маслом	30	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66
Щи из свежей капусты	150	200	1,14	2,18	4,35	41,46	9,33	1,52	2,90	5,80	55,28	12,44
Биточки рубленные куриные	50	70	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	11,98	2,77	8,61	106,65	1,40
Пюре картофельное	100	150	2,08	2,43	12,32	82,62	18,10	3,12	3,65	18,48	123,93	27,15
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	490	640	16,91	9,66	57,10	386,03	31,50	21,90	12,42	70,20	485,43	44,66
Полдник												
Лепешка с сыром	50	50	5,48	7,88	17,47	156,90	0,15	5,48	7,88	17,47	156,90	0,15
Насель из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
Итого:	200	250	5,63	7,91	36,21	235,26	30,15	5,68	7,92	42,45	261,38	40,15
Ужин												
Макароны с сыром	100	150	5,32	4,15	22,70	145,54	0,08	7,98	6,23	34,05	218,31	0,12
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	270	370	6,87	4,68	40,84	228,57	0,08	9,53	6,76	54,68	310,81	0,12
Итого за день 12:	1520	1990	43,16	35,96	199,47	1287,66	142,32	53,98	44,30	250,32	1608,80	188,35

13 день

Завтрак 1

Омлет натуральный запеченый	60	80	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	7,74	7,85	1,50	108,08	1,20
Пшеничный горюшек отварной с растительным маслом	30	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00
Чай с молоком с сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	260	330	15,07	9,65	36,22	285,98	4,65	17,27	11,91	39,35	326,74	6,20
Завтрак 2												
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00
Бананы	80	100	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого:	230	300	0,71	0,29	25,90	97,95	124,00	0,92	0,36	33,84	127,46	165,00
Обед												
Винегрет овощной	45	60	0,69	4,39	3,55	54,92	3,94	0,92	5,86	4,73	73,22	5,25
Макаронными на бульоне из птицы	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46
Гуляш из мяса птицы	50	70	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68
Мясной соус сливочным маслом	100	150	2,23	2,80	17,15	101,56	9,69	3,35	4,20	25,73	152,34	14,54
Компот из плодов сухих	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	720	15,86	17,71	72,31	504,82	17,11	21,01	24,18	92,82	663,81	24,50
Полдник												
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Кисель из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54
Итого:	170	220	1,75	4,23	39,37	197,13	2,66	1,80	4,24	46,78	225,25	3,54
Ужин												
Фрикадельки мясные паровые	50	70	7,05	5,20	3,60	90,80	0,00	9,87	7,28	5,04	127,12	0,00
Рагу из овощей	100	150	1,25	4,97	8,16	81,47	6,26	1,88	7,46	12,24	122,21	9,39
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	9,85	10,70	29,90	255,30	6,26	13,30	15,27	37,91	341,83	9,39
Итого за день 13:	1515	2010	43,24	42,58	203,70	1341,18	154,68	54,30	55,96	250,70	1685,09	208,63

14 день

Завтрак 1													
Пудинг из творога запеченый	50	80	7,57	4,85	6,68	96,92	0,11	12,10	7,75	10,68	155,07	0,17	
Соус молочный (сладкий)	20	20	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	0,54	1,15	3,26	25,60	1,50	
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	247	327	9,74	14,78	28,26	282,87	2,81	14,28	17,68	34,79	351,33	3,27	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Яблоко	80	100	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	
Итого:	200	250	0,92	0,44	19,96	92,80	10,40	1,15	0,55	24,95	116,00	8,00	
Обед													
Икра морковная	45	60	1,76	3,31	4,14	48,22	4,25	2,34	4,42	5,53	64,29	5,67	
Суп-пюре ленинградский на мясном бульоне	150	200	2,79	6,11	6,51	109,43	4,65	3,72	8,14	8,68	145,90	6,20	
Бефстроганов из отварного мяса	50	70	7,45	6,58	1,61	103,32	0,87	10,43	9,21	2,25	144,64	1,21	
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00	
Компот из ягод быстрозамороженных	150	200	0,06	0,00	14,34	59,09	2,48	0,08	0,00	19,18	78,78	3,30	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
Итого:	535	720	20,34	21,05	70,41	575,42	12,26	27,63	28,99	91,59	770,45	16,39	
Полдник													
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	170	200	5,95	9,00	24,17	202,75	1,95	6,82	9,96	25,58	220,75	2,34	
Ужин													
Лепешки картофельные	50	80	2,50	2,39	14,33	86,81	5,61	4,00	3,82	22,93	138,89	8,98	
Соус сметанный	20	20	0,54	2,52	1,51	30,02	0,08	0,54	2,52	1,51	30,02	0,08	
Огурец соленый	30	30	0,36	0,05	1,17	6,30	2,25	0,48	0,06	1,56	8,40	3,00	
Компот из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	0,20	0,04	29,66	112,50	3,54	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	270	350	5,10	5,52	49,91	262,11	10,60	6,77	6,97	66,31	344,41	15,60	
Итого за день 14:	1422	1847	42,05	50,79	192,71	1415,95	38,02	56,65	64,15	243,22	1802,94	45,60	

15 день

Завтрак 1

Машина индукция на молоке (из хлопьев овсяных)	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60
Сыр	10	10	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08	2,60	2,61	0,00	34,40	0,08
Какао-напиток на молоке	150	200	2,49	2,55	10,10	71,07	7,50	3,32	3,40	13,46	94,76	10,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	330	430	13,39	15,07	45,27	370,07	20,78	16,47	19,04	56,79	463,76	27,68
Завтрак 2												
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00
Апельсины	80	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:	230	300	1,31	0,48	31,59	137,61	9,50	1,64	0,60	40,72	177,08	12,00
Обед												
Сельдь с растительным маслом	30	30	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66	1,81	2,23	2,63	38,17	0,66
Борщ на мясном бульоне	150	200	2,66	7,07	3,15	98,25	5,03	3,54	9,42	4,20	131,00	6,70
Говядина тушеная с картофелем и овощами	100	150	5,97	7,28	8,18	128,77	4,37	8,96	10,92	12,27	193,16	6,56
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98	4,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	470	620	13,27	17,42	48,34	419,08	13,07	17,17	23,45	58,43	536,71	17,93
Полдник												
Зефир	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Кефир	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90
Итого:	155	170	5,38	8,12	31,30	219,81	0,81	5,80	8,55	32,87	231,70	0,90
Ужин												
Блины	50	200	8,56	1,98	6,15	76,18	1,00	12,50	14,32	59,18	433,10	14,80
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Итого:	210	410	8,61	10,23	13,72	179,41	1,00	12,55	22,57	69,24	545,80	14,80
Итого за день 15:	1395	1930	41,96	51,32	170,22	1325,98	45,16	53,63	74,21	258,05	1955,05	73,31
Итого за пять дней:	7399	9814	212,92	223,22	988,09	6824,24	445,83	274,19	291,30	1285,28	8899,31	602,62
Среднее значение за пять дней:	1480	1963	42,58	44,64	197,62	1364,85	89,17	54,84	58,26	257,06	1779,86	120,52

16 день

Завтрак 1

Каша пшеничная молочная	150	200	5,50	5,23	26,73	178,05	30,08	7,34	6,96	35,64	237,40	40,10
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	327	427	7,10	14,01	44,95	335,88	30,08	8,94	15,74	56,35	404,70	40,10
Завтрак 2												
Компот из плодов сухих	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66	0,56
Бананы	80	100	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого:	230	300	0,67	0,24	28,33	126,60	4,42	0,86	0,30	37,08	165,66	5,56
Обед												
Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	1,76	3,31	4,14	48,22	4,25	2,34	4,42	5,53	64,29	5,67
Макаронными изделиями на бульоне из птицы	150	200	3,81	4,77	10,79	97,82	1,85	5,08	6,36	14,38	130,42	2,46
Гуляш из мяса птицы	50	70	6,06	5,03	1,20	69,12	1,20	8,48	7,04	1,67	96,77	1,68
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,56	4,33	24,28	162,96	0,00	8,34	6,50	36,42	244,44	0,00
Компот из плодов сухих	150	200	0,42	0,12	19,26	67,04	13,67	0,56	0,16	25,68	89,38	18,22
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01
Итого:	535	720	20,33	18,28	79,20	537,56	20,98	27,52	25,20	103,21	717,70	28,04
Полдник												
Печенье	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00
Несель из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	18,74	78,36	30,00	0,20	0,04	24,98	104,48	40,00
Итого:	170	220	1,75	4,23	35,86	191,11	30,00	1,80	4,24	42,10	217,23	40,00
Ужин												
Фрикадельки мясные паровые	50	70	7,05	5,20	3,60	90,80	0,00	9,87	7,28	5,04	127,12	0,00
Свекла тушеная	100	150	2,16	3,90	10,37	83,78	1,27	3,24	5,85	15,56	125,67	1,91
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00
Итого:	320	440	10,79	9,63	32,21	260,13	2,47	14,70	13,66	41,37	348,65	3,51
Итого за день 16:	1582	2107	40,64	46,39	220,55	1451,28	87,95	53,82	59,14	280,11	1853,94	117,21

17 день

Завтрак 1													
Запеканка из творога	50	80	7,91	5,36	7,33	104,98	0,11	12,66	8,58	11,72	167,97	0,17	
Соус фруктовый	20	20	0,11	0,01	8,38	49,80	0,04	0,11	0,01	8,38	49,80	0,04	
Чай с молоком с сахаром	150	200	0,80	0,92	8,30	41,24	3,75	1,06	1,22	11,06	54,98	5,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	240	320	10,37	6,82	34,66	250,62	3,90	15,38	10,34	41,81	327,35	5,21	
Завтрак 2													
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Яблоки	80	100	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	
Итого:	200	250	0,92	0,44	19,96	92,80	10,40	1,15	0,55	24,95	116,00	8,00	
Обед													
Салат из моркови с сахаром	45	60	0,53	3,19	4,18	48,04	2,05	0,71	4,25	5,57	64,05	2,73	
Суп из овощей	140	190	1,02	4,16	5,42	62,52	14,10	1,39	5,64	7,35	84,85	19,13	
Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	
Тефтели рыбные	50	70	6,45	0,95	5,55	53,15	0,00	9,03	1,33	7,77	74,41	0,00	
Хлеб отварной, запеченный с растительным маслом	100	150	2,21	3,38	17,13	105,63	9,72	3,32	5,07	25,70	158,45	14,58	
Напиток лимонный	150	200	0,14	0,02	20,60	70,94	19,13	0,18	0,02	27,46	94,58	25,50	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
Итого:	535	720	14,18	12,80	80,03	471,72	45,01	18,46	17,41	101,00	607,78	61,95	
Полдник													
Вафли	20	20	1,60	4,20	17,12	112,75		1,60	4,20	17,12	112,75	0,00	
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Итого:	170	220	1,63	4,20	24,71	143,70	1,20	1,64	4,20	27,24	154,01	1,60	
Ужин													
Каша жидкая на молоке (манная)	150	200	6,03	8,17	26,50	205,67	13,20	8,40	10,88	35,34	274,22	17,60	
Йогурт фруктовый питьевой	135	150	3,78	3,92	14,18	107,06	0,81	4,20	4,35	15,75	118,95	0,90	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	305	370	11,36	12,62	51,33	367,33	14,01	14,15	15,76	61,74	447,77	18,50	
Итого за день 17:	1450	1880	38,46	36,88	210,69	1326,17	74,52	50,78	48,26	256,74	1652,91	95,26	

18 день

Завтрак 1													
Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	200	5,53	4,45	31,54	190,12	13,20	7,36	5,94	42,18	253,48	17,60	
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	
Чай с лимоном	150	200	0,03	0,00	7,59	30,95	1,20	0,04	0,00	10,12	41,26	1,60	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	327	427	7,16	13,23	49,86	350,47	14,40	9,00	14,72	63,03	424,14	19,20	
Завтрак 2													
Компот из плодов свежих	150	200	0,11	0,08	14,79	60,81	1,50	0,14	0,10	19,72	81,08	2,00	
бананы	80	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Итого:	230	300	1,31	0,48	31,59	137,61	9,50	1,64	0,60	40,72	177,08	12,00	
Обед													
Винегрет овощной	45	60	0,69	4,39	3,55	54,92	3,94	0,92	5,86	4,73	73,22	5,25	
Щи из капусты свежей на бульоне мясном	150	200	2,78	5,49	3,77	84,59	9,33	3,70	7,32	5,02	112,78	12,44	
Азу из отварного мяса	50	70	7,44	6,39	1,84	102,94	0,66	10,41	8,94	2,57	144,12	0,92	
Изделия макаронные отварные	100	150	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	
Сок фруктовый	120	150	0,60	0,12	12,12	55,20	2,40	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
Итого:	505	670	17,54	19,81	60,38	510,29	16,34	23,47	27,04	76,36	671,88	21,62	
Полдник													
Пирожок с яблоком	50	50	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	3,28	2,16	21,83	115,68	0,55	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Итого:	200	250	3,28	2,16	29,32	144,11	0,55	3,28	2,16	31,81	153,58	0,55	
Ужин													
апеканка картофельная с мясом отварным	100	150	9,48	8,31	16,47	178,66	1,55	14,22	12,47	24,71	267,99	2,33	
Какао-напиток на молоке	150	200	2,49	2,55	10,10	71,07	7,50	3,32	3,40	13,46	94,46	10,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	270	370	13,52	11,39	37,22	304,33	9,05	19,09	16,40	48,82	417,05	12,33	
Итого за день 18:	1532	2017	42,81	47,07	208,37	1446,81	49,84	56,48	60,92	260,74	1843,73	65,70	

19 День

Завтрак 1													
Омлет натуральный запеченый	60	80	5,80	5,89	1,13	81,06	0,90	7,74	7,85	1,50	108,08		1,20
зный горошек отварной с растительным маслом	30	30	6,92	2,31	16,14	109,08	0,00	6,92	2,31	16,14	109,08		0,00
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90		0,00
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60		0,00
Итого:	260	330	14,27	8,73	35,41	273,17	0,90	16,21	10,69	38,27	309,66		1,20
Завтрак 2													
Компот из ягод свежих (яблоко)	150	200	0,11	0,12	14,85	61,49	3,00	0,14	0,16	19,80	81,98		4,00
Яблоки	80	100	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	0,40	0,30	10,30	47,00		5,00
Итого:	230	300	0,43	0,36	23,09	99,09	7,00	0,54	0,46	30,10	128,98		9,00
Обед													
из капусты белокочанной с маслом растительным	45	60	0,74	4,54	4,35	60,72	12,02	0,98	6,05	5,80	80,96		16,02
Суп с бобовыми на курином бульоне	140	190	4,33	3,15	10,95	84,36	3,64	5,87	4,28	14,86	114,49		4,94
Сухарики из хлеба пшеничного	10	10	1,11	0,38	7,62	39,04	0,00	1,11	0,38	7,62	39,04		0,00
Плов из курицы	100	150	9,48	11,28	19,57	209,42	2,72	14,22	16,92	29,36	314,13		4,08
Компот из плодов сухих	150	200	0,35	0,00	20,09	89,00	0,42	0,46	0,00	26,78	118,66		0,56
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60		0,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80		0,01
Итого:	485	650	18,73	20,07	82,11	574,94	18,81	25,36	28,35	103,95	759,68		25,61
Полдник													
Зефир	20	20	0,16	0,01	16,06	64,72	0,00	0,16	0,01	16,06	64,72		0,00
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46		160,00
Итого:	170	220	0,55	0,06	33,72	125,07	120,00	0,68	0,07	39,60	145,18		160,00
Ужин													
Рыба, запеченная в молочном соусе	60	70	12,74	6,68	2,75	122,67	0,53	15,94	7,17	3,13	141,47		0,64
Пюре картофельное	100	150	2,08	2,43	12,32	82,62	18,10	3,12	3,65	18,48	123,93		27,15
Кисель из ягод быстрозамороженных	150	200	0,15	0,03	22,25	84,38	2,66	0,20	0,04	29,66	112,50		3,54
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60		0,00
Итого за день 19:	1475	1940	50,50	38,89	222,30	1416,54	168,00	63,60	50,96	273,84	1776,00		227,14

20 День

Завтрак 1													
(аша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных))	150	200	6,75	9,38	24,52	210,00	13,20	9,00	12,50	32,68	280,00	17,60	
Масло коровье сладкосливочное несоленое	7	7	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	
Чай с сахаром	150	200	0,00	0,00	7,49	28,43	0,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	327	427	8,35	18,16	42,74	367,83	13,20	10,60	21,28	53,39	447,30	17,60	
Завтрак 2													
Компот из плодов сухих	150	200	0,42	0,09	20,76	71,54	0,00	0,56	0,12	27,68	95,38	0,00	
Апельсины	80	100	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	
Итого:	230	300	0,74	0,41	28,60	109,14	8,00	0,96	0,52	37,48	142,38	5,00	
Обед													
Икра из уваренных кабачков	45	60	0,56	2,47	3,83	39,89	11,01	0,75	3,29	5,10	53,18	14,68	
Уха ростовская	150	200	3,96	3,20	7,40	75,27	7,29	5,28	4,26	9,86	100,36	9,72	
Голы мясные, запеченные с соусом молочным	50	70	5,10	6,30	5,94	97,97	2,01	7,14	8,82	8,31	137,16	2,81	
Изделия макаронные отварные	100	150	3,31	2,70	19,57	120,24	0,00	4,97	4,05	29,36	180,36	0,00	
Компот из ягод быстрозамороженных	150	200	0,06	0,00	14,39	59,09	2,48	0,08	0,00	19,18	78,78	3,30	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	1,17	0,19	8,88	37,80	0,01	
Итого:	535	720	15,71	15,39	70,66	484,86	22,80	20,94	21,14	91,34	642,24	30,52	
Полдник													
Ватрушка с творогом	50	50	5,97	2,58	20,63	125,05	1,23	5,97	2,58	20,63	125,05	1,23	
Молоко	150	180	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34	
Итого:	200	230	10,32	7,38	27,68	215,05	3,18	11,19	8,34	29,09	233,05	3,57	
Ужин													
Рагу из овощей	100	150	1,25	4,97	8,16	81,47	6,26	1,88	7,46	12,24	122,21	9,39	
Отвар шиповника	150	200	0,39	0,05	17,66	60,35	120,00	0,52	0,06	23,54	80,46	160,00	
Хлеб пшеничный	20	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	1,55	0,53	10,65	54,60	0,00	
Итого:	270	370	3,19	5,55	36,47	196,42	126,26	3,95	8,05	46,43	257,27	169,39	
Итого за день 20:	1562	2047	38,31	46,89	206,15	1373,30	173,44	47,64	59,33	257,73	1722,24	226,08	
Итого за пять дней:	7601	9991	210,72	216,12	1068,06	7014,10	553,75	272,32	278,61	1329,16	8848,82	731,39	
Среднее значение за пять дней:	1520	1998	42,14	43,22	213,61	1402,82	110,75	54,46	55,72	265,83	1769,76	146,28	
ВСЕГО за 20 дней:	30091	39696	875,12	883,45	4095,88	27710,63	2091,92	1133,81	1154,32	5205,89	35630,09	2801,29	
СРЕДНЕЕ значение за 20 дней:	1505	1985	43,76	44,17	204,79	1385,53	104,60	56,69	57,72	260,29	1781,50	140,06	

Процесс
до/попытки
ссылки

Алекс