

"Утверждаю"

Директор МБУ "Комбинат
школьного питания"
Сидорова О. Н.

"Согласовано"

Начальник отдела
образования г. Кото夫ска
Шмырева Е. В.

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской обл.
Цыганова Н. П.

**Примерное 20-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, посещающих
дошкольные образовательные организации**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	3,66	4,6	15,82	124	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Свекла отварная	40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/7	1,78	3,94	7,53	70,34	12	67
	Котлеты рубленые из птицы	60	7,4	7,6	9,9	144	0,49	499
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
Полдник:	Макароны, запеченные с сыром	150	5,8	5,83	30,8	219	0,19	204
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	263,264
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за первый день			27,99	36,28	170,69	1127,09	45,09	
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3,16	4,6	15,56	124	1,46	173
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Суп картофельный с крупой	150	3,3	1,8	12,27	73,5	4,95	101
	Биточки из говядины	60	6,43	6,87	6,13	119,25	0,69	161
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	200
	Компот из изюма	150	0,3	0,03	19	72,6	1,05	376
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Запеканка картофельная с мясом	120	7,44	5,26	10,37	142,6	15,2	157
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за второй день			31,44	31,98	157,33	1031,09	47,93	

День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4,26	4,07	18,29	139,75	1,46	96
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0,13	
	Сыр	7	1,62	2,06	0	25,4	0,05	
2 Завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Свекольник со сметаной	150/7	1,35	3	6,7	58,5	1,95	163
	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,25	85,5	0,31	134
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из цитрусовых	150	0,33	0,07	25,5	103,9	9,6	374
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/15	6,32	8,1	15,93	258,3	0,34	130
Полдник:	Снежок	180	2,86	4,5	15,44	112,2	1,62	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0,13	
Итого за третий день			31,38	32,3	183,17	1208,74	53,39	
День 4								
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	60	4,38	5,1	4,5	94,2	0,29	110
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	4	
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0,13	
2 Завтрак:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	15	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	150/7	2,46	3,6	12,57	87,08	4,9	33
	Голубцы ленивые	180	10,91	8,22	20,55	225,9	22,53	298
	Соус сметанный	40	0,6	6,74	2,16	60	0,02	226
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Блины с маслом	100/6,7	5,1	8,3	23	228,5	0,4	164
	Ряженка	180	4,58	4	6,72	86,5	0,44	
Итого за четвертый день			36,53	38,25	166,09	1204,94	49,67	
День 5								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	3,76	4,38	13,4	138,25	1,46	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Борщ со сметаной	150/7	5,83	5,09	6,58	94,54	6,6	56
	Печень по-строгановски	60/30	9,18	12,66	2,62	206	16,1	226
	Макароны отварные	120	4,34	5,96	29,46	193	5,95	195
	Компот их свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,5	48,8	2,8	
	Рыба, запеченная в омлете	80	10,9	5,8	3,2	127	0,5	249
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263-264
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за пятый день			41,97	46,19	150,14	1224,38	47,08	

День 6								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3,16	4,6	15,56	124	1,46	173
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
	Сыр	7	1,62	2,06	0	25,4	0,05	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	3,6	16,2	109,9	7	81
	Рагу из птицы	180	13,3	19,5	20,1	253,4	15,4	412
	Компот из цитрусовых	150	0,33	0,07	25,5	103,9	9,6	374
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/15	8,36	8,2	30,1	295	0,31	117
	Кефир	160	3,58	4	6,4	80	1,12	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за шестой день			40,08	49,34	182,56	1318,66	42,14	
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4,26	5,07	19,29	139,75	1,46	91
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	1,8	3,6	8,85	71,7	1,2	86
	Шницель из говядины	60	8,43	6,87	6,13	119,25	0,69	161
	Рагу из овощей	120	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	77
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,89	4,9	15,61	117,6	3,46	151
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263-264
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за седьмой день			26,98	33,12	160,12	988,03	27,91	
День 8								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150	4,28	4,7	25,6	154,2	0,37	176
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Сыр	7	1,62	2,06	0	25,4	0,05	
2 Завтрак:	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/7	1,53	4,24	7,15	72,4	3,64	43
	Котлеты рыбные любительские	60	6,3	5,1	4,8	88,9	3,24	256
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	80	6	13,7	16,4	240	0,32	240
	Молоко	200	4,7	6,3	9,3	120	2,5	
	Вафли	15	0,4	0,45	11,5	53,1	0	
Итого за восьмой день		1182	33,24	42,74	148,76	1154,11	127,87	

День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	3,66	4,6	15,82	124	1,46	88
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/7	5,83	5,09	8,28	100,34	7,24	57
	Гуляш из отварной говядины	70	4,25	4,65	1,16	134,2	0,7	152
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Компот из изюма	150	0,3	0,03	19	72,6	1,05	376
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Полдник:	Омлет натуральный с маслом	60	4,38	5,1	4,5	94,2	0,29	110
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	4	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263-264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за девятый день			31,02	32,72	151,73	1123,21	23,35	
День 10								
Завтрак:	Оладьи из творога со сгущенным молоком	80/15	8,1	6,86	15,46	209	0,25	239
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Свекла отварная	40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	
	Суп шахтерский	150	2,49	3,62	11,8	115,2	4,72	103
	Фрикадельки из птицы	60	6,8	5,8	3,8	109,9	0,29	308
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из citrusовых	150	0,33	0,07	25,5	103,9	9,6	374
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Рыба, запеченная в омлете	80	10,9	5,8	2,5	117,6	0,4	249
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,5	48,8	2,8	
	Кисель	150	0,42	0,04	22,6	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за десятый день			38,77	33,62	167,17	1301,22	56,17	
День 11								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	3,76	4,38	13,4	138,25	1,46	93
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10	
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	75,9	3,45	213
	Шницель из рыбы	60	5,85	3,26	21,25	85,5	0,31	134
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80/15	7	12,5	20,5	257,3	0,21	128
Полдник:	Снежок	160	3,32	4	17,28	126,4	1,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за одиннадцатый день			30,06	37,66	170,86	1193,54	130,31	

День 12								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4,26	4,07	18,29	139,75	1,46	96
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Сыр	7	1,62	2,06	0	25,4	0,05	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Суп Харчо, с мясом птицы	150/10	4,06	5,96	17,02	128,8	7,16	102
	Капуста тушеная с мясом	190	8,57	8,31	7,55	179,4	21,9	200
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Блины с маслом	100/6,7	5,1	10,3	23	228,5	0,4	164
	Молоко	200	5,7	6,3	9,3	120	2,5	
Итого за двенадцатый день			35,11	39,73	150,07	1129,33	37,97	
День 13								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	3,66	4,6	15,82	124	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/7	1,78	3,94	7,53	70,34	11,8	67
	Печень по-строгановски	60/30	9,18	12,66	2,62	206	16,1	226
	Макаронные изделия отварные	120	4,34	5,96	29,46	193	5,95	195
	Компот из изюма	150	0,3	0,03	19	72,6	1,05	376
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Суфле из рыбы	80	10,85	4,44	2,25	106,53	0,65	268
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,5	48,8	2,8	
	Кисель	150	0,42	0,04	22,6	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за тринадцатый день			37,89	44,29	170,41	1264,82	66,28	
День 14								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	4,37	5,45	19,17	144	1,47	91
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	15	
Обед:	Свекла отварная	40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Суп шахтерский	150	2,49	3,62	11,8	115,2	4,72	103
	Жаркое по-домашнему	180	6,75	4,77	13,2	204,5	7,35	153
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Омлет натуральный с маслом	60	4,38	5,1	4,5	94,2	0,29	110
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
Итого за четырнадцатый день			28,42	30,96	163,23	1133,2	43,92	

День 15								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150	4,28	4,7	25,6	134,2	1,46	99
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Сыр	7	1,62	2,06	0	25,4	0,05	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10	
	Борщ со сметаной	150/7	5,7	4,3	6,4	86,6	6,6	56
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,5	2,9	6,8	98,1	7,3	247
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из лимона	150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	282
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Зразы творожные с изюмом	80	8,9	6,1	23,1	218,6	0,13	121
	Кефир	160	3,58	4	6,4	80	1,12	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за пятнадцатый день			41,6	30,91	170,61	1133,75	53,66	
День 16								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	5,5	5,9	20,91	158	1,47	96
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	
Обед:	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Свекольник со сметаной	150/7	1,33	3,9	9	79,5	4,17	171
	Фрикадельки рыбные	60	10,96	4,02	0,96	91,6	1,98	87
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,12	228
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из цитрусовых	150	0,33	0,07	25,5	103,9	9,6	374
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Сырники со сгущенным молоком	80/15	6,32	8,1	25,93	258,3	0,34	130
	Ряженка	160	3,58	4	6,72	86,5	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за шестнадцатый день			37,36	38,86	169,15	1261,93	128,61	
День 17								
Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150	3,66	4,79	18,78	140,75	1,46	84
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,95	1,5	13,2	71,5	6	82
	Шницель из говядины	60	8,43	6,87	6,13	109,25	0,69	161
	Пюре гороховое	120	4,04	1,76	13	130,6	0	211
	Компот из изюма	150	0,3	0,03	19	72,6	1,05	376
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
	Полдник:	Омлет натуральный с маслом	60	4,38	5,1	4,5	94,2	0,29
Икра кабачковая		40	0,8	3,6	3,5	48,8	2,8	
Чай с лимоном		150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
Хлеб пшеничный		30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
Итого за семнадцатый день			33,96	32,55	164	1079,24	22,23	

День 18								
Завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	150	5,8	6,83	30,8	219	0,19	204
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,65	253
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Суп из овощей со сметаной	150/7	2,68	3,19	6,48	62,9	12	135
	Рагу из птицы	180	13,3	19,5	20,1	293,4	10,6	412
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Пудинг из круп с киселем	100/20	2,4	4,06	30,7	179,6	0,86	195
	Булочка домашняя	70	4,9	8,26	27,3	153	0	769
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263-264
Итого за восемнадцатый день			34,59	50,07	187,49	1266,91	46,52	
День 19								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	4,37	5,45	19,17	144	1,47	91
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10	
	Борщ со сметаной	150/7	5,7	4,3	6,4	86,6	6,6	56
	Гуляш из отварной говядины	70	5,25	6,65	2,16	144,2	0,7	152
	Рис отварной	120	4,9	4,3	25,3	147,7	0	315
	Компот из изюма	150	0,3	0,03	19	72,6	1,05	376
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	7,12	7,75	20,05	213,1	0,1	448-449
	Кефир	180	4,15	4,5	7,2	90	1,26	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
Итого за девятнадцатый день			37,62	40,49	163,21	1213,61	63,32	
День 20								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3,16	4,6	15,56	124	1,46	173
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
	Сыр	7	1,62	2,06	0	25,4	0,05	
2 Завтрак:	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0,24	0,08	1,68	7,96	10	
	Суп-лапша домашняя с птицей	170/10	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3	47
	Биточки рыбные	60	4,85	3,26	21,25	85,5	0,31	134
	Пюре картофельное	120	2,05	3,24	13,06	122	17,95	206
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,35	9,9	49,6	0	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	80	6	13,7	16,4	240	0,32	240
	Йогурт	160	4	3,12	3,6	98,8	0,96	
	Хлеб пшеничный	30	1,25	0,87	15,42	64,08	0	
Итого за двадцатый день			31,89	38,44	157,49	1129,57	80,84	
Среднее значение за период			34,395	38,025	165,21	1176,369	59,713	