

"Утверждаю"

Директор МБУ "Комбинат
школьного питания"

Сидорова О. Н.

"Согласовано"

Начальник отдела
образования г. Котовска

Шмырева Е. В.

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской обл.

Цыганова Н. П.

**Примерное 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 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	200	4,88	6,13	21,09	165,3	1,94	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,46	5,78	10,16	99,09	16	67
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,86	10,13	13,3	192	0,66	499
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
Полдник:	Макароны, запеченные с сыром	200	7,73	7,8	41,06	292	0,25	204
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263-264
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за первый день			36,17	46,83	213,39	1470,19	57,83	
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4,21	6,13	20,74	165,3	1,94	173
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	
	Суп картофельный с крупой	200	4,41	2,4	16,36	98	6,6	101
	Биточки из говядины	80	8,57	9,16	8,18	159	0,92	161
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Компот из изюма	200	0,4	0,04	25,4	96,8	1,4	376
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
	Полдник:	Колбасные изделия отварные	50	5,5	11,93	0,2	130,5	0
	Картофель в молоке	120	2,64	6	18,5	112	5,8	319
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	2,5	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за второй день			37,46	49,97	181,19	1289,18	50,01	

День 3								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5,68	5,42	24,38	186,3	1,95	96
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Сыр	12	2,78	3,54	0	43,6	0,08	
2 Завтрак:	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	
	Свекольник со сметаной	200/10	1,86	5,72	12,22	106,5	5,56	171
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из цитрусовых	200	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	7,9	10,1	19,91	322,87	0,42	130
	Снежок	200	3,17	5	21,5	124,6	1,77	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за третий день			40,19	42,92	233,44	1570,27	67,48	
День 4								
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	80	5,84	6,8	6	125,6	0,39	110
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	6	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
2 Завтрак:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	15	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	3,28	4,8	16,76	116,11	6,5	33
	Голубцы ленивые	220	13,33	10,04	25,11	276,1	27,53	298
	Соус сметанный	60	0,9	10,12	3,24	90	0,12	226
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Блины с маслом	150/10	7,65	12,45	34,5	342,7	0,6	164
	Ряженка	200	5,08	4,4	7,46	96,1	0,55	
Итого за четвертый день			45,85	51,16	200,95	1535,89	59,09	
День 5								
Зав.рак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,01	5,84	17,8	184,3	1,95	93
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Масло сливочное	7	0	5	0,09	46,3	0	
2 Затрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	
	Борщ со сметаной	200/10	7,86	7,38	8,96	131,3	8,8	56
	Печень по-строгановски	80/40	18,88	17,1	4,22	252	18,78	226
	Макаронные изделия отварные	150	3,81	6,55	22,57	177,5	22,43	206
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73,2	4,2	
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	0,5	249
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263-264
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за пятый день			61,12	59,45	170,11	1488,2	73,81	

День 6								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4,21	6,13	20,74	165,3	1,94	173
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	264
	Сыр	12	2,78	3,54	0	43,6	0,08	
	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:	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	2,5	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	7	81
	Рагу из птицы	200	28,2	32,8	22,4	326	17,2	412
	Компот из цитрусовых	200	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоке	100/20	10,45	10,25	37,6	368,7	0,39	117
	Кефир	200	4,47	5	8	100	1,4	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за шестой день			62,66	70,35	223,55	1695,6	49,01	
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,68	6,76	25,72	186,3	1,95	91
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	200	2,4	4,8	11,8	95,6	1,6	86
	Шницель из говядины	80	11,24	9,16	8,18	159	0,92	161
	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	17,2	77
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	2,5	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,61	6,1	19,5	147	4,33	151
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263-264
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за седьмой день			34,25	40,97	192,35	1244,7	33,15	
День 8								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	5,7	6,26	34,13	205,6	0,5	176
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Сыр	12	2,78	3,54	0	43,6	0,08	
2 Завтрак:	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	2,16	1,68	9,66	101,9	4,89	43
	Котлеты рыбные любительские	80	8,4	6,8	6,4	118,53	6,6	256
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	100	7,5	17,12	20,5	300	0,4	240
	Молоко	200	4,7	6,3	9,3	120		
	Вафли	30	0,8	0,99	23,2	106,2		
Итого за восьмой день			42,06	50,23	191,66	1491,93	138,45	

День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	4,88	6,13	21,09	165,3	1,95	88
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	7,86	7,38	11,16	139,1	9,69	57
	Гуляш из отварной говядины	90	5,46	5,97	1,49	172,5	0,9	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	219,1	0	186
	Компот из изюма	200	0,4	0,04	25,4	96,8	1,4	376
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Омлет натуральный с маслом	80	5,84	6,8	6	125,6	0,39	110
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	6	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263-264
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за девятый день			39,79	42,31	187,75	1430,48	24,58	
День 10								
Завтрак:	Оладьи из творога со сгущенкой	100/20	10,1	8,57	19,32	261,2	0,5	239
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Суп шахтерский	200	3,92	4,78	8,76	89,3	16	135
	Фрикадельки из птицы	80	9,06	7,73	5,06	146,5	0,38	308
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из цитрусовых	200	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Рыба, запеченная в омлете	100	13,6	7,25	3,1	147	0,5	249
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73,2	4,2	
	Кисель	200	0	0	14	52,6	0	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за десятый день			49,1	42,61	185,56	1536,9	78,26	
День 11								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,01	5,84	17,86	184,3	1,95	93
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	101,2	4,6	213
	Шницель из рыбы	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/20	8,75	15,62	25,62	321,6	0,27	128
	Снежок	180	3,7	4,5	19,4	142,2	1,6	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за одиннадцатый день			37,89	49,4	212,1	1541,8	134,22	

День 12								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,68	5,42	21,09	186,3	1,95	96
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Сыр	12	2,78	3,54	0	43,6	0,08	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Суп Харчо, с мясом птицы	200/13	5,23	7,77	21,66	168,7	9,09	102
	Капуста тушеная с мясом	220	9,9	9,62	8,74	207,7	26,77	200
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Блины с маслом	150/10	7,65	15,45	34,5	342,7	0,6	164
	Молоко	200	5,7	6,3	9,3	120	2,6	
Итого за двенадцатый день			43,64	51,32	179,18	1433	45,74	
День 13								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	4,88	6,13	21,09	165,3	1,95	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,46	5,78	10,16	99,09	16	67
	Печень по-строгановски	80/40	12,24	16,88	3,49	274	18,78	226
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,45	36,82	241,2	7,43	195
	Компот из изюма	200	0,4	0,04	25,4	96,8	1,4	376
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Суфле из рыбы	100	13,56	5,55	2,81	133,1	0,83	268
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73,2	4,2	
	Кисель	200	0	0	14	52,6	0	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за тринадцатый день			47,87	56,9	196,68	1564,93	81,24	
День 14								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	5,82	7,27	25,56	192	1,96	91
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
2 Завтрак:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	15	
Обед:	Свекла отварная	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Суп шахтерский	200	3,32	4,83	15,74	144	6,3	103
	Жаркое по-домашнему	230	8,62	6,09	16,86	261,3	9,39	153
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	60	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	
	Омлет натуральный с маслом	80	5,84	6,8	6	125,6	0,39	110
	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,1	47	2	264
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
Итого за четырнадцатый день			35,63	33,93	197,02	1376,08	54,29	

День 15								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	5,7	6,26	34,13	178,9	1,95	99
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Сыр	12	2,78	3,54	0	43,6	0,08	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0,18	18,09	62,8	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	
	Борщ со сметаной	200/10	7,86	7,38	8,96	131,3	8,8	56
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,4	3,7	8,5	122,7	9,2	247
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из лимона	200	0,15	0,013	24,23	96	6,4	282
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Зразы творожные с изюмом	100	11,12	7,6	28,87	273,2	0,17	121
	Кефир	200	4,47	5	8	100	1,4	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за пятнадцатый день			57,07	41,793	210,02	1473,84	69,68	
День 16								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,3	7,8	27,88	210,6	1,96	96
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,5	0,1	1	7,8	2,5	
	Свекольник со сметаной	200/10	1,86	5,72	12,22	106,5	5,56	171
	Фрикадельки рыбные	80	14,61	5,36	1,28	122,1	2,64	87
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из цитрусовых	200	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Сырники со сгущенным молоком	100/20	7,9	10,1	32,41	322,87	0,42	130
	Ряженка	200	4,47	5	8,3	108,1	0,55	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за шестнадцатый день			47,75	48,93	210,14	1609,77	140	
День 17								
Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	200	4,88	6,38	25,04	187,6	1,95	84
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	17,6	95,4	8	82
	Колбасные изделия отварные	70	8,96	15,54	1,05	179,9	0	413
	Пюре гороховое	150	5,05	2,2	16,2	163,2	0	211
	Компот из изюма	200	0,4	0,04	25,4	96,8	1,4	376
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
	Полдник:	Омлет натуральный с маслом	80	5,84	6,8	6	125,6	0,39
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73,2	4,2	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	264
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	33,08	0	
Итого за семнадцатый день			38,59	47,92	195,16	1423,68	28,49	

День 18								
Завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	200	7,73	7,8	41,06	292	0,25	204
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,5	0,1	1	7,8	2,5	
	Суп из овощей со сметаной	200/10	3,92	4,78	8,76	89,3	16	135
	Рагу из птицы	200	14,8	21,6	22,3	326	17,2	412
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Пудинг из круп с киселем	150/40	3,6	6,09	45,05	269,4	1,3	195
	Булочка домашняя	70	4,9	8,26	27,3	153	0	769
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	263-264
Итого за восемнадцатый день			41,53	57,33	230,53	1566,5	59,5	
День 19								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	1,96	91
	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	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	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	
	Борщ со сметаной	200/10	7,86	7,38	8,96	131,3	8,8	56
	Гуляш из отварной говядины	90	6,75	8,55	2,78	185,4	0,9	152
	Рис отварной	150	6,1	5,4	31,6	184,6	0	315
	Компот из изюма	200	0,4	0,04	25,4	96,8	1,4	376
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10,68	11,62	30,07	319,6	0,15	448-449
	Кефир	200	4,6	5	8	100	1,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
Итого за девятнадцатый день			48,9	53,2	203,97	1575,94	71,86	
День 20								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4,21	6,13	20,7	165,3	1,94	173
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
	Сыр	12	2,78	3,54	0	43,6	0,08	
2 Завтрак:	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
Обед:	Суп-лапша домашняя с птицей	200/15	4,16	5,8	19,63	143,9	7,88	47
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134
	Пюре картофельное	150	2,56	4,05	16,32	152,5	22,43	206
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	11,9	59,5	0	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	100	7,5	17,1	20,5	300	0,4	240
	Йогурт	200	5	3,9	4,5	123,5	1,2	
	Хлеб пшеничный	35	1,45	1,01	18	91,7	0	
Итого за двадцатый день			41,74	49,28	193,34	1443,7	79,6	
Среднее значение за период			43,351	48,87	201,08	1492,414	69,8145	