

Согласовано:

Утверждаю:
ИП Юлгутлина Ш.Х.

**Основное организованное меню на весенний период 2025г для организации питания детей
посещающие ДОУ в возрасте от 3-до 7 лет с 12-часовым пребыванием.**

Рацион: ДОУ город (старшая группа)

Сезон: весна

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	27	179	35
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33	165
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	10	64	391	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5	2
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4	6	66	52
	Рис отварной ..	130	3	3	33	174	179
	Котлета нежная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			17	17	86	566	
Полдник							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			4	7	41	248	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	4	14	107	323
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Ужин			7	4	42	233	
Итого за день			39	39	243	1485	
День 2							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	150	5	6	26	182	198
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			13	10	67	408	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10	17

	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2	4	11	92	53
	Жаркое по домашнему с кур гр.	150	15	15	15	260	98
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60	317
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			21	21	60	515	
Полдник							
	Пудинг творожный с киселем без изюма	80	16	10	24	253	238
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			19	11	52	369	
Ужин							
	Печенье весовое	30	2	3	22	125	
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			2	3	31	148	
Итого за день			57	44	227	1528	
День 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная.	150	3	3	17	112	194
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Завтрак			8	4	54	285	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой.	100	4	2	6	57	322
Итого за завтрак 2			4	2	6	57	
Обед							
	Салат картофельный с сол.огурцами .	50	1	3	5	48	41
	Суп картофельный с бобовыми..	180	4	2	13	87	56
	Котлета мясная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Макаронные изделия отварные.	130	4	4	27	162	224
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			21	18	91	618	
Полдник							
	Блины с маслом.	60	4	7	19	157	200
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			4	7	27	189	
Ужин							
	Каша гречневая с овощами	150	8	5	35	224	183
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Ужин			12	6	62	350	
Итого за день			49	37	240	1500	
День 4							
Завтрак							
	Каша молочная Дружба .	150	2	3	15	147	210
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	8	32	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	4	52	321	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27	41
	Уха с крупой.	180/10	4	1	10	65	75
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90	205
	Картофельное пюре..	130	3	4	17	114	141

	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			18	14	69	478	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191	328
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Полдник			8	5	36	213	
Ужин							
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7	26	193	192
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Ужин			9	8	54	320	
Итого за день			43	30	231	1415	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	180	3	3	10	78	76
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	4	48	252	
завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2	2	8	75	325
Итого за завтрак 2			2	2	8	75	
Обед							
	Маринад овощной без томата	50	1	4	5	6	
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	1	1	7	61	49
	Вак-беляш ..	80	8	9	21	194	28
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87	317
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			14	15	71	441	
Полдник							
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9	19	183	217
	Чай с сахаром..	180	0	0	8	32	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			9	10	46	309	
Ужин							
	Пряник	50	3	2	38	181	178
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			3	3	46	203	
Итого за день			35	33	220	1280	
День 6							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	150	5	6	26	182	198
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	Чай с сахаром	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	11	63	392	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	огурцы маринов. на-лим.кис. порционные	40	0	0	1	5	
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2	4	11	92	53
	Макаронные изделия отварные.	130	4	4	27	162	224
	Тефтели из говядины .	50	4	6	5	87	187
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64

Итого за Обед			15	16	83	542	
Полдник							
	Рагу из овощей	150	24	12	20	286	143
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			27	12	46	407	
Ужин							
	Плюшка "Московская"	60	7	6	28	193	174
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			7	6	36	216	
Итого за день			60	46	249	1640	
День 7							
Завтрак							
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7	26	193	192
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			14	11	67	420	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	Салат Пестрый	50	1	2	5	44	19
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4	6	66	52
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90	205
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Пюре гороховое	130	12	4	28	201	178
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60	317
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			25	19	74	568	
Полдник							
	Омлет натуральный	80	8	12	7	149	37
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			11	13	35	275	
Ужин							
	Пряник	50	3	2	38	181	178
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			3	3	46	203	
Итого за день			53	45	241	1555	
День 8							
Завтрак							
	Повидло	10	0	0	1	21	19
	Каша молочная манная жидкая	150	3	3	17	112	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Завтрак			8	4	56	296	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52	174
Итого за завтрак 2			3	2	5	52	
Обед							
	Салат степной .	50	1	2	4	38	38
	Свекольник со сметаной.	180	4	8	17	92	67
	Плов из говядины.	150	14	18	24	323	131
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			24	29	83	633	
Полдник							
	Булочка творожная	50	6	3	24	148	273
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125

Итого за Полдник			6	3	32	171	
Ужин							
	Каша ячневая молочная вязкая	180	6	7	32	215	35
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1	8	46	64
Итого за Ужин			8	7	49	293	
Итого за день			50	46	224	1445	
День 9							
Завтрак							
	Сыр порционно	5	1	1	0	14	3
	каша молочная рисовая вязкая.	150	6	7	26	193	181
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33	165
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	9	63	381	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10	17
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	180	2	4	9	81	326
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120	82
	Картофельное пюре..	130	3	4	17	114	141
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			16	16	74	506	
Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	4	14	107	323
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			7	4	42	233	
Ужин							
	Блины с маслом.	60	4	7	19	157	200
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Ужин			4	7	27	189	
Итого за день			40	37	215	1357	
День 10							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6	7	30	200	187
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	8	32	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			11	7	67	373	
завтрак 2							
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50	317
Итого за завтрак 2			0	0	13	50	
Обед							
	Салат луковый	40	1	4	3	45	
	Суп куллама на курин.бульоне	180	11	6	12	145	77
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128	129
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	5	30	194	183
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100	301
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			32	26	91	720	
Полдник							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			4	7	41	248	
Ужин							

	Печенье весовое	30	2	3	22	125	
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			2	3	31	148	
Итого за день			50	43	244	1538	
День 11							
Завтрак							
	Каша манная молочная.	150	3	3	17	112	194
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			8	4	54	285	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5	
	Свекольник со сметаной	180	11	6	19	174	52
	Плов из грудки курин	150	14	18	24	314	131
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			30	26	81	674	
Полдник							
	Макароны,запеченные с сыром	100	5	8	16	152	217
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			8	8	43	279	
Ужин							
	Плюшка "Московская"	60	7	6	28	193	174
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			7	6	36	216	
Итого за день			53	43	233	1542	
День 12							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4	4	15	108	76
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			9	4	52	281	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	Салат степной .	50	1	2	4	38	38
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2	4	11	92	53
	Котлета мясная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	5	30	194	183
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			22	20	91	645	
Полдник							
	Пудинг творожный с киселем без изюма	80	16	10	24	253	238
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			16	10	32	285	
Ужин							
	Пряник	50	3	2	38	181	178
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			3	3	46	203	
Итого за день			50	38	231	1462	

День 13							
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	каша молочная рисовая вязкая.	150	6	7	26	193	181
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	8	32	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			11	12	63	404	
завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2	2	8	75	325
Итого за завтрак 2			2	2	8	75	
Обед							
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22	41
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	180	2	4	9	81	326
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128	129
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Макаронные изделия отварные	130	4	4	27	162	
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			19	20	82	589	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191	328
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			8	5	36	223	
Ужин							
	Каша манная молочная.	150	3	3	17	112	194
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Ужин			6	4	45	229	
Итого за день			46	43	233	1520	
День 14							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	27	179	35
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			13	9	68	406	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5	
	Суп картофельный с бобовыми..	180	4	2	13	87	56
	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	50	8	7	9	127	87
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Картофельное пюре..	130	3	4	17	114	141
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87	317
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			19	15	80	528	
Полдник							
	Пряник	50	3	2	38	181	178
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			3	2	46	213	
Ужин							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			4	7	41	238	
Итого за день			40	34	256	1467	
День 15							
Завтрак							

	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	150	6	7	26	193	35
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33	165
	Повидло	10	0	0	1	21	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			11	8	65	389	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52	174
Итого за завтрак 2			3	2	5	52	
Обед							
	Салат луковый	40	1	4	3	45	
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	1	1	7	61	49
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90	205
	Рис отварной ..	130	3	3	33	174	179
	Компот из с/ф	180	0	0	25	105	24
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			16	16	86	568	
Полдник							
	Пирожки печеные с картофелем	70	5	5	27	173	267
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	8	32	5
Итого за Полдник			5	5	36	205	
Ужин							
	Печенье весовое	30	2	3	22	125	
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			2	3	31	148	
Итого за день			37	33	221	1361	
День 16							
Завтрак							
	Каша молочная Дружба .	150	2	3	15	147	210
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	4	52	321	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	Салат картофельный с сол.огурцами .	50	1	3	5	48	41
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2	4	11	92	53
	Котлета нежная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Макаронные изделия отварные	130	4	4	27	162	
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			19	20	89	623	
Полдник							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			4	7	41	248	
Ужин							
	Рагу из овощей	150	24	12	20	286	143
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Ужин			27	12	48	412	
Итого за день			58	44	250	1687	
День 17							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	150	5	6	26	182	198
	Сыр порционно	5	1	1		14	3

	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1	10	57	287
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	9	65	393	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10	17
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4	6	66	52
	Плов из грудки курин	150	14	18	24	314	131
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			20	23	69	571	
Полдник							
	Каша гречневая с овощами	150	8	5	35	224	183
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			12	6	62	350	
Ужин							
	Печенье весовое	30	2	3	22	125	
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			2	3	31	148	
Итого за день			47	42	236	1510	
День 18							
Завтрак							
	Каша манная молочная.	180	3	4	21	134	194
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			8	5	58	308	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52	174
Итого за завтрак 2			3	2	5	52	
Обед							
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22	41
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	1	1	7	61	49
	Гуляш из говядины.	25/25	7	8	2	107	141
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	3	27	165	184
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100	301
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			18	15	80	547	
Полдник							
	Блины с маслом.	60	4	7	19	157	200
	Чай с сахаром и молоком ,	180	1	1	10	57	287
Итого за Полдник			5	8	29	213	
Ужин							
	каша молочная рисовая вязкая.	150	6	7	26	193	181
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Ужин			9	8	53	309	
Итого за день			44	38	224	1430	
День 19							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6	7	30	200	187
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			14	10	71	427	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	

Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1	4	8	71	324
	Картофельное пюре..	130	3	4	17	114	141
	Суфле рыбное (минтай) с маслом	52	9	6	2	99	90
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			18	15	66	471	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4	4	15	108	76
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	8	32	5
Итого за Полдник			7	4	42	234	
Ужин							
	Плюшка "Московская"	60	7	6	28	193	174
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			7	6	36	216	
Итого за день			47	35	234	1436	
День 20							
Завтрак							
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7	26	193	192
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			11	12	63	404	
завтрак 2							
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60	317
Итого за завтрак 2			0	0	16	60	
Обед							
	Маринад овощной без томата	50	1	4	5	6	
	Суп куллама на курин.бульоне	180	11	6	12	145	77
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128	129
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Пюре гороховое	130	12	4	28	201	178
	Компот из с/ф.	180	0	0	21	89	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			36	26	88	676	
Полдник							
	Дучмаки с творогом.	70	8	5	28	191	281
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			8	5	36	223	
Ужин							
	Пряник	50	3	2	38	181	178
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Ужин			3	3	46	203	
Итого за день			58	45	249	1567	