

Согласовано:

МДОУ "Лобановский детский сад
"Солнечный город"

В.С.Бронникова



с 01.03

Утверждаю:

ООО "Юнита"

И. Старкова



Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 3-8 лет на зимне-весенний период года

1. "Сборниками технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, 2011, 2013г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборниками технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно - профилактических учреждений" (Пермь, 2018, 2021 г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

Работает с 01.03.2026г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
1 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
1 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166	0,05	1	41,2	1,55
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	5	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
1 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	0,08	4,3	26,3	1,62
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			54,29	48,68	225,85	1617,57	1,58	23,88	746,6	15,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:										
2 день										
118	Плоды свежие	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:										
2 день										
57	Салат из свежлы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,5	0,01	2,75	18,5	0,7
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,48	6,58	82,6	0,042	14,84	36	6,42
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,4	0,137	11,87	28,55	2,05
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
2 день										
593	Булочка Школьная	60	5,48	1,97	37,39	189	0,077	0	12	0,69
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
319	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	297	1
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный поддник :										
ИТОГО:										
			72,31	73,38	241,5	1925,99	1,537	52,355	939,52	19,955

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		9,13	11,99	51,74	352,06	0,121	1,54	184,2	1,56
3 день										
501(2018г)	Сок фрештовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
3 день										
16(2018г)	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
136	Свекольник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,054	7,32	39	1,24
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,28	24,5	0,42
366(2018г)	Рис припущенный	150	3,48	5,3	28,5	176,6	0,02	0	2,65	0,01
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		20,95	15,99	98,36	624,1	0,207	8,26	84,85	3,05
3 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			20,18	18,18	55,79	470,7	0,936	7,55	156,4	5,91
ИТОГО:			51,01	46,31	221,04	1511,36	1,279	20,35	435,95	12,62

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	4 день									
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
	Итого завтрак:		12,73	11,9	53,34	371,9	0,176	2,39	300,8	1,35
	4 день									
118	Плоды свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	Итого 2 завтрак:		1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
	4 день									
9(2018г)	Салат из кашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
139	Рассольник ленинградский	200	1,9	5,7	13,36	113,2	0,72	0,04	10,68	12,42
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	138	0,14	5,1	39	1,05
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		21,44	23,4	89,9	657,1	1,004	19,42	128,78	17,09
	4 день									
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,8	2,1	95	0,05	0,3	45,6	0,56
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,1	125,6	0,04	0,013	4,94	0,67
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		29,22	12,59	69,51	510,17	1,002	3,403	315,75	3,59
	ИТОГО:		65,01	48,25	227,24	1616,57	2,254	133,213	806,53	22,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
Итого завтрак:										
5 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
5 день										
113	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	109,2	0,096	13,1	10,8	0,66
273(2011г)	Мясные ежики	70	12,4	12,16	3,054	171,4	0,044	1,79	7,9	1,74
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
5 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
208	Картофель, запеч. в смет.соусе	150	3,8	8,7	13,5	169	0,11	4,1	47	0,8
53	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,72	6,24	3,9	74,4	0,006	3,3	19,2	0,66
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			43,174	48,91	226,924	1557,1	1,42	52,77	441,35	15,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:										
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
6 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
117(2018г)	Суп из овощей	200	1,51	4,37	7,34	74,7	0,06	7,1	27,68	0,67
372 (2018 г)	Биточки из кур	70	10,8	6,7	6,2	130	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,9	4,99	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
6 день										
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	233	0,06	0	9	0,49
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			55,02	50,96	239,15	1695,11	1,527	22,68	698,58	14,27

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
7 день										
220(2018г)	Каша речневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,8	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:			13,03	10,9	55,77	374,3	0,154	2,26	301,98	2,06
7 день										
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
7 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	87	0,06	4,66	22,36	0,61
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,78	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			26,3	22,38	84,09	645,8	0,321	24,285	155,46	6,17
7 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,4	0,036	0	7,2	0,48
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
268(2021г)	Омлет натуральный	150	12,9	19,6	3,2	240	0,07	0,46	115,4	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			25,74	29,26	54,47	584,1	1,008	7,54	380,8	5,82
ИТОГО:			65,67	63,14	209,03	1674,7	1,549	49,085	862,24	17,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
8 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
8 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,52	31,9	0,03	0,95	9,09	0,3
165	Суп-пюре из картофеля	200	4,02	5,16	19,8	141	0,1	7,7	94,2	0,9
355	Тефтели рыбные с соусом	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	29	0,7
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,1	125,6	0,04	0,013	4,94	0,67
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,3	20,5	87,3	0,01	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
8 день										
562	Пирожок печеный с яблоками	60	3,599	3,79	30,9	171,9	0,045	1,88	11,23	0,96
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
280(2018г)	Запеканка морковная с творогом	150	19,32	7,44	32,4	274,8	0,156	1,92	185,6	1,704
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			68,309	45,11	276,84	1763,14	1,568	82,853	897,25	12,744

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:										
9 день										
118	Плоды свежие	1шт	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18	14,4	1,08
Итого 2 завтрак:										
9 день										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,1	5,5	11,2	120,1	0,03	8,28	36,4	0,98
403	Печень говяжья по строгоновски	80	13,1	10	3,1	164,9	0,2	6,2	16,7	4,86
419	Рис отварной	130	3,18	5,25	29,29	170,4	2	0	4,42	0,44
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
9 день										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
203	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	0,1	17,2	83	1,1
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			47,84	50,5	257,5	1703,76	3,513	54,57	487,61	14,13
			10,95	17,04	84,02	535,1	1,024	17,2	110,3	3,79

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:										
10 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
10 день										
62	Салат картофельный	50	0,8	2,7	6,7	55	0,04	6,1	7	0,4
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
347(2018г)	Котлета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
10 день										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,71	37,35	0,01	0,219	27,03	0,045
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			52,81	49,74	240,6	1714,95	1,509	45,679	902,28	13,265

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрака:										
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрака:										
11 день										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
148	Суп из овощей	200	3,2	5,05	12,6	108,6	0,09	12,6	48,6	1,18
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,1	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,88	4,99	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обеда:										
11 день										
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	240	0,2
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
42(2018г)	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1	3,15	4,15	49	0,04	4,4	7,25	0,35
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный подпункт :										
ИТОГО:										
			62,45	60,44	204,37	1670,2	1,551	29,22	837,99	15,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,4	0,13	1,38	142,12	0,95
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
	Итого завтрак:		11,02	13,83	52,99	381	0,191	2,01	247,52	1,47
12 день										
118	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
12 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
136	Свекловичник	200	2	5,06	9,96	93,8	0,053	7,3	39	1,23
375(2018г)	Плов из отварной птицы	180	18,08	20,4	23,4	349,7	0,05	1,02	24,6	1,31
492(2018г)	Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,09	0,09	9,8	40,5	0	7,7	4,95	0,34
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		25,49	29,77	74,5	669,2	0,197	26,7	108,85	4,44
12 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
279(2018г)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,6	275,2	1,11
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
	Итого уплотненный полдник :		45,52	21,37	82,98	704,55	1,066	2,015	528,15	3,675
	ИТОГО:		82,63	65,57	225,17	1825,25	1,52	45,725	908,52	12,885

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,9	0,07	1,24	119	0,39
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
Итого завтрак:										
13 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
13 день										
113	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
343	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,2	2,5	117,6	0,072	0,4	32	0,8
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	150	3,45	13,2	12	180	0,165	18,75	15,15	1,08
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	30	1,86	5,4	20,6	138,6	0	0	11,1	0,78
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	12	1,5
359(2018г)	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	7,04	4,56	124,8	0,064	10	24,64	3,944
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,16	125,6	0,049	0,013	4,94	0,67
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			54,19	46,345	242,93	1610,2	1,646	116,183	357,63	17,694

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,8	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,02	0,63	97,4	0,1
Итого завтрак:										
14 день										
118	Фрукты свежие	1шт	1,62	0,36	14,49	77,4	0,072	108	61,2	0,27
Итого 2 завтрак:										
14 день										
156(2018г)	Овощи отварные (смесь овощная)	50	1,7	1,35	5,8	42,5	0	1,1	12,9	0,4
151	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,8	84,3	0,06	4,66	22,36	0,61
347(2018г)	Котлета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,65	29,04	213,7	0,34	0	69,58	5,04
486(2018г)	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,4
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
14 день										
540(2021г)	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	0,09	1,3	41,8	0,76
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
237(2018г)	Рис с овощами	200	5,053	5,45	41,85	237,26	0,05	2,25	200,1	0,6
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			62,953	40,1	253,53	1648,76	1,731	121,13	815,18	13,29
			13,823	11,4	98,18	552,56	0,96	3,65	258,2	3,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	100,1	0,58
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,021	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
15 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
15 день										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
119(2018г)	Суп крестьянский с крупой	200	2,16	5,5	8,6	112,7	0,075	6,04	37,8	0,82
372 (2018 г)	Биточки из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	138	0,14	5,1	39	1,05
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
15 день										
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1
254	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,66	24,5	212,3	0,14	1	101,8	2,58
306	Дайчо отварное	50	6,4	5,7	0,4	78,7	0,037	0	27,5	1,25
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			58,44	60,58	239,13	1765,5	1,633	23,64	769,4	17,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:										
	16 день		13,09	12,08	55,41	363,8	0,192	2,93	316,8	1,34
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
	16 день		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
372 (2018 г)	Щицель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
207(2018г)	Каша перловая	150	3,24	4,74	22,57	146	0,03	0	18,1	0,6
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,6	92,7	0	3	9,9	1,08
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
	16 день		25,68	22,17	87,74	653,2	0,214	13,4	136,4	4,45
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,2	196	0,05	0,45	118,5	2,4
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
	ИТОГО:		27,23	27,48	67,31	627,7	1,012	7,53	386,7	5,94
			66,75	61,88	225,61	1713,7	1,433	26,86	850,4	13,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,9	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,1	0,78
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
	Итого завтрак:		9,33	8,74	63,22	369,4	0,121	1,58	179,9	1,72
	17 день									
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	Итого 2 завтрак:		0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
	17 день									
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	180	16,9	12,9	23,2	276,3	0,16	13,5	27,9	3
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
	Итого обед:		25,13	19,52	93,43	659,7	0,35	37,73	104,2	6,57
	17 день									
608	Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,18
282(2018г)	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,06	0,08	64,3	0,57
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
	Итого уплотненный полдник :		23,98	14,58	109,95	660,8	1,082	1,64	394,4	3,09
	ИТОГО:		59,04	43,44	281,3	1760,4	1,619	55,95	702,5	14,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,4	0,13	1,38	142,12	0,95
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:										
18 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
18 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,12	3,3	22,2	0,84
167	Суп пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,2	0,056	7,52	5,6	0,6
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	70/30	12,9	13,64	5,03	195,1	0,052	1,88	26	1,77
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,87	4,99	8,51	150,4	0,118	0	12,23	2,6
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
18 день										
585	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,12	36	0,6
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,072	2,34	216	0,18
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,04	0,28	24,5	0,42
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	130	3	11,4	10,4	156	0,1	16,2	13	0,9
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник:										
ИТОГО:										
			65,21	61,71	199,05	1655	1,722	52,74	747,8	13,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	111,6	0,72
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	26,2	0,02	0	3,8	0,24
Итого завтрак:										
19 день										
118	Плоды свежие	1шт	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
Итого 2 завтрак:										
19 день										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,5	1,9	2,6	33,5	0,04	1	9,55	0,32
139	Рассольник ленинградский	200	2,16	7,2	13,72	113,2	0,72	0,04	10,68	12,42
415	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	31	0,9
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,045	21,3	90,15	1,32
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0,45	25,2	1,35
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
19 день										
609	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1
470(2018г)	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,7	0,042	1,05	180,5	0,15
323	Пудинг из творога запеченный	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	183	1,4
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	17,6	1,96
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			69,96	66,05	276,26	1940,75	2,229	42,195	918,23	24,515

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,7	90	0,09
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:										
20 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
20 день										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	5,5	11,24	115,1	0,03	8,28	36,4	0,98
343	Рыба, запеченная в омлете	80	12,72	6,2	2,5	137	0,072	0,4	32	0,8
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	138	0,14	5,1	39	1,05
526	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,8	86,4	0	3,8	19,8	0,99
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:										
20 день										
562	Пирожок печеный с капустой	60	3,5	3,7	21	131	0,04	0	7	0,4
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :										
Итого:										
			49,57	42,7	239,96	1586,27	1,403	24,17	492,15	12,25

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-8 лет

	завтрак	20% от суточной нормы	2завтрак	5% от суточной нормы	обед	35% от суточной нормы	Уплотненн ый полдник	30% от суточной нормы	суточная норма
1 день	375,06	20,84	69	3,83	666,71	37,04	506,8	28,16	1800
2 день	378,54	21,03	70,50	3,92	646,7	35,93	830,25	46,13	1800
3 день	352,06	19,56	64,50	3,58	624,1	34,67	470,70	26,15	1800
4 день	371,9	20,66	77,40	4,30	657,1	36,51	510,17	28,34	1800
5 день	361,6	20,09	64,50	3,58	622,9	34,61	508,10	28,23	1800
6 день	383,44	21,30	69,00	3,83	629,8	34,99	612,37	34,02	1800
7 день	374,3	20,79	70,50	3,92	645,8	35,88	584,10	32,45	1800
8 день	363,94	20,22	64,50	3,58	635,6	35,31	699,10	38,84	1800
9 день	364,36	20,24	172,80	9,60	631,5	35,08	535,10	29,73	1800
10 день	360	20,00	64,50	3,58	623,4	34,63	667,05	37,06	1800
11 день	377,3	20,96	69,00	3,83	648,2	36,01	575,70	31,98	1800
12 день	381	21,17	70,50	3,92	669,2	37,18	704,55	39,14	1800
13 день	369,4	20,52	64,50	3,58	612	34,00	564,30	31,35	1800
14 день	395,9	21,99	77,40	4,30	622,9	34,61	552,56	30,70	1800
15 день	367,9	20,44	64,50	3,58	659,9	36,66	673,20	37,40	1800
16 день	363,8	20,21	69,00	3,83	653,2	36,29	627,70	34,87	1800
17 день	369,4	20,52	70,50	3,92	659,7	36,65	660,80	36,71	1800
18 день	365,4	20,30	64,50	3,58	645,9	35,88	579,20	32,18	1800
19 день	369,8	20,54	144,00	8,00	631,5	35,08	795,45	44,19	1800
20 день	354,1	19,67	64,50	3,58	641,3	35,63	526,37	29,24	1800
среднее	369,96	20,55	77,28	4,29	641,37	35,63	609,18	33,84	1800

Каллории за 20 дней:

завтрак норма 20% в среднем 20,55%

2 завтрак норма 5% в среднем 4,29%

обед норма 35% в среднем - 35,63%

Уплотненный полдник 30% в среднем 33,84%