

Согласовано:

МДОУ Лобановский детский сад

"Солнечный город"

В.С. Бронникова



Утверждаю:

ООО "Юнита"

И.В. Старкова



Примерное 20-дневное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет на зимне-весенний период года

1. "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание, Пермь, 2011, 2013 г.) (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. "Сборником 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

с 01.03

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
349(2018г)	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,92	8,24	6,72	132,8	0,04	1,2	32,96	1,24
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
1 день										
609	Колитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80	0,06	1,95	180	0,15
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	180	6,05	4,08	31,22	187,2	0,072	3,7	23,53	1,24
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
			45,82	39,26	193,95	1365,4	1,357	19,07	644,6	12,92

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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:			9,29	9,06	54,07	335,2	0,148	1,855	222,7	1,385
2 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
2 день										
57	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	3,74	10,06	57,9	0,037	11,1	24,8	0,49
412	Рагу с курицей	150	11,82	12,33	13,6	212,6	0,1	8,9	21,42	1,5
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			17,57	20,74	65,8	500,2	0,218	25,4	90,52	4,49
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	130	20,8	21,84	20,71	368,3	0,06	0,52	257	0,86
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,3	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			34,57	31,22	85,31	764,9	0,915	1,935	508,6	3,343
ИТОГО:			62,03	61,62	219,88	1670,8	1,347	44,19	845,8	12,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
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:		8,04	10,76	46,04	313,4	0,1075	1,305	158,9	1,41
3 день										
501(2018г)	Сок фруктовый	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 отруцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,043	5,54	27,04	0,925
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
386(2018г)	Рис припущенный	110	2,56	3,96	20,9	129,5	0,01	0	1,9	0,01
516	Киселья ягодно-плодовый	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0,75	0,075
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		15,99	11,3	76,75	473,1	0,146	6,18	62,07	2,47
3 день										
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
62	Салат картофельный	40	0,76	2,16	5,36	44	0,032	4,88	5,6	0,32
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		16,11	23,33	43,78	450	0,818	6,17	134,2	5,248
	ИТОГО:		40,89	45,54	181,72	1301	1,0865	16,66	365,7	11,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,09	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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:			10,94	10,21	46,49	322	0,142	1,566	264	1,072
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 квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	3,32	37,6	0	7	16,8	0,22
139	Рассольник ленинградский	150	1,78	3,9	15,15	80,9	0,057	4,63	13,7	0,565
372 (2018 г)	Щицель из кур	50	7,66	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
434	Пюре картофельное	130	2,7	5,7	14,2	119,6	0,12	4,42	33	0,9
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			16,6	17,38	77,31	512,1	0,6	18,93	105,3	4,395
4 день										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,9	0,03	0,75	33,41	0,42
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
341	Суфле рыбное	60	9,6	2,9	1,56	70,8	0,04	0,24	34,2	0,42
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,3	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :			24,06	10,77	62,06	442,1	0,89	2,95	265,9	3,128
ИТОГО:			53,22	38,72	200,35	1353,6	1,704	131,4	696,3	8,865

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,37	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
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
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	30	0,24	0,03	0,51	4	0	1,5	6,9	0,2
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,55	1,67	11,2	89,7	0,049	3,63	8,1	0,525
273(2011г)	Мясные ежики	50	8,8	8,68	2,18	122,4	0,031	1,27	5,64	1,24
380(2018г)	Капуста тушеная	130	2,86	4,4	10,53	93,6	0,04	18,46	78,1	1,14
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
5 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
53	Салат из свеклы с соевым соусом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	0,004	3,3	12,8	0,44
208	Картофель, запеч. в смет. соусе	150	3,79	8,7	13,5	169	0,11	4,09	4,69	0,799
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	0	0,9	7,11	0,78
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный поддник :										
ИТОГО:										
			34,22	39,81	185,59	1313,1	1,204	38,58	341,5	12,83

возраст 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
	Итого завтрак:		9,74	9,42	54,25	340,6	0,155	1,855	236,6	1,935
6 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	Итого 2 завтрак:		0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
6 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
117(2018г)	Суп из овощей	150	1,16	3,46	5,55	59,1	0,046	5,33	21,86	0,5
372 (2018 г)	Биточки из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,22	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		17,487	15,73	58,2	490,8	0,574	11,04	94,59	5,55
6 день										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	9	0,49
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,1	0,04	0	42,59	0,719
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		17,51	16,73	82,26	551,2	0,88	1,95	245,7	2,927
	ИТОГО:		45,487	42,03	209,86	1451,6	1,624	17,85	587,4	12,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
	7 день									
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,4	0,002	0,066	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
	Итого завтрак:		10,958	9,178	48,25	320,3	0,13	1,406	257,6	1,752
	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	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
151	Суп картофеля́льный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
334(2021г)	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	22,5	2,58
445	Соус молочный	50	1,3	3,195	3,895	49,6	0,017	0,245	45,1	0,07
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		23,29	20,03	63,825	528,4	0,24	19,49	128,2	4,76
	7 день									
578(2021г)	Кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,6	0,024	0	4,8	0,32
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		23,47	28,33	44,24	525,7	0,894	7,15	340,7	5,438
	ИТОГО:		58,318	58,138	171,015	1444,9	1,33	43,04	750,4	15,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день										
226(2018г)	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,7	143,7	0,06	0,9	97,5	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,03	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	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
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	30	0,86	1,09	1,5	19,1	0,02	0,57	5,45	0,18
165	Суп-пюре из картофеля	150	3	3,5	10,8	87,6	0,07	5,2	73,2	0,6
355	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	97	0,056	0,56	23,2	0,56
297	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
538	Напиток из шиповника	150	0,53	0,2	17,1	72,7	0	52,5	9	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
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	130	13,9	5,4	23,4	198,5	0,11	1,4	134	1,23
490	Молоко стуженное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			56,089	38	232,82	1475,6	1,33	68,54	787,4	10,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	0,78
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,2
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,3	0,012	6,22	25,1	0,73
403	Печень говяжья по строгановски	80	13,1	10	3,1	164,9	0,2	6,2	16,7	4,86
419	Рис отварной	110	2,69	4,44	24,78	144,2	1,69	0	4,42	0,37
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
9 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
516	Кисель ягодно-плодовый	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
203	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,2	14,4	180,9	0,09	15,5	74,7	1
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			42,33	43,66	219,47	1457,4	2,9315	48,93	413,6	12,63
			9	14,64	68,74	443,7	0,826	15,5	95,48	3,078

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,8	0,075	0,885	91,28	0,925
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	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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	30	0,48	1,6	4	35	0,02	3,7	4,2	0,24
159	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,53	100	0,06	4,74	38,25	0,75
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
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	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
10 день										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
285(2018г)	Пудинг из творога запеченный	130	2,4	6,4	23,05	240,1	0,08	0,26	170,4	1,05
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,71	37,35	0,01	0,219	27,03	0,045
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			44,09	42,03	210,6	1480,35	1,278	40,35	788,7	11,55

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
11 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:										
11 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
11 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
148	Сул из овощей с фасолью	150	2,7	3,39	9,4	78	0,069	9,46	34,25	0,88
282(2011г)	Шницель рубленый	50	7,77	5,8	7,85	115	0,05	0,071	21,87	0,75
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,2	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0	0,15	15	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
11 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
534	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	2,34	216	0,18
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный подлник :										
ИТОГО:										
			51,61	53,4	167,09	1404	1,331	23,68	729,9	13,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
12 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
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	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
	Итого завтрак:		9,31	12,33	44,01	324,6	0,159	1,785	221,9	1,195
12 день										
118	Флоды 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	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
136	Свекольник	150	1,8	3,41	7,4	66,3	0,042	5,53	27,05	0,925
375(2018г)	Плов из отварной птицы	150	15,06	17	19,5	291,4	0,042	0,85	20,5	1,09
492(2018г)	Компот из яблок и ягод замороженных	150	0,07	0,07	8,2	40,5	0	7,7	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
	Итого обед:		19,85	23,16	53,18	506,3	0,117	21,2	75,37	2,915
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	130	27,3	7,97	21,9	268,6	0,1	0,52	238,5	0,9
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,71	37,35	0,01	0,219	27,03	0,045
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
	Итого уплотненный полдник :		40,37	18,8	74,77	629,55	0,95	1,789	471,7	3,243
	ИТОГО:		70,13	54,89	186,66	1530,95	1,292	39,77	793	10,65

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
13 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	0,0585	1,035	99,6	0,33
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	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	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	6,9	0,2
149	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,08	64,8	0,117	5,205	11,4	0,555
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	88,2	0,054	0,3	24	0,6
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	130	3	11,4	10,4	156	0,14	16,2	13,13	0,9
528	Компот из яблок с лимонном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
13 день										
583(2021г)	Кондитерское изделие	20	1,24	3,6	13,74	92,4	0,006	0	7,4	0,5
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	110	4,14	0,49	21,29	106,3	0,04	0,01	4,18	0,57
538	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	63	10,8	1,35
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			46,04	38,73	206,75	1364,35	1,3345	103,1	307,9	15,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
14 день										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	150	5,6	5,2	25,05	169,8	0,09	1,08	127,6	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,44	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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)	30	1	0,8	3,4	25,5	0	0,6	7,7	0,2
151	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,38	8,85	63,2	0,04	3,5	16,7	0,45
347(2018г)	Котлета "Школьная"	50	7,35	5,55	6,35	105	0,06	0,4	24	1,07
389(2018г)	Пюре из гороха с маслом	130	13,95	3,15	25,16	185,1	0,24	0	51	3,69
486(2018г)	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34,5	0,009	0,45	2,55	0,3
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
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	180	0	0	12,6	50,4	0	0,1	0,45	0,11
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,54	4,908	37,66	213,54	0,048	2,028	180,1	0,54
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			52,89	33,608	222,37	1417,68	1,444	118,1	707,4	10,36

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
15 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	4,65	19,37	135,8	0,075	0,885	91,28	0,925
462(2018г)	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,027	0,63	111,3	0,65
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:										
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	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	2,28	13,2	0,52
119(2018г)	Суп крестьянский с крутой	150	1,55	3,75	6,36	67	0,054	4,52	26,15	0,61
372 (2018 г)	Быточки из кур	50	7,667	4,75	4,4	91,41	0,35	0,41	20,58	0,7
434	Пюре картофельное	130	2,7	5,7	14,2	119,6	0,12	4,42	33	0,9
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
15 день										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
254	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,66	24,5	212,3	0,14	1	101,8	2,58
306	Яйцо отварное	50	6,4	5,7	0,4	78,7	0,037	0	27,5	1,25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			48,047	49,83	189,83	1404,01	1,726	19,47	675,3	14,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
16 день										
233(2018г)	Каша пшениная жидкая	150	4,5	5,15	21,4	149,9	0,1	0,88	89,8	0,6
106	Сыр порция	8	2,05	2,1	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
Итого завтрак:										
16 день										
537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
Итого 2 завтрак:										
16 день										
121	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	12,3	0,21
159	Суп с рыбными консервами	150	5,5	4,3	9,53	99,8	0,06	4,74	38,25	0,75
372 (2018 г)	Щицеель из кур	50	7,7	4,75	4,4	91,4	0,35	0,41	20,58	0,7
207(2018г)	Каша перловая	130	2,8	4,1	19,6	126,5	0,02	0	15,7	0,6
528	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,8	77,3	0	2,47	8,2	0,9
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
16 день										
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0	10	0,6
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
268(2021г)	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,77	208	0,06	0,39	100	2,08
124	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,02	4,74	26,4	1
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			55,45	56,22	196,88	1499,2	1,562	21,91	722	12,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
17 день										
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,6	0,0585	1,035	99,6	0,33
460(2018г)	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,018	0,27	53,2	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	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
Итого завтрак:										
17 день										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:										
17 день										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	0	7,12	16,87	0,23
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,6	1,65	11,2	65,7	0,049	3,63	8,1	0,525
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,72	19,35	230,4	0,135	11,25	23,25	2,52
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0,0385	0	7	0,385
Итого обед:										
17 день										
608	Кондитерское изделие	25	1,47	1,16	18,75	91,5	0,02	0	3,66	0,2
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный подник :										
ИТОГО:										
			50,87	36,41	242,98	1501,3	1,303	40,18	621	12,99

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
18 день										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,84	6,09	19,23	151,2	0,108	1,155	118,4	0,795
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,7	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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	40	0,6	4,04	3,4	52,4	0,008	2,2	14,8	0,56
167	Суп пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	0,04	5,64	43,2	0,45
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	50/30	10,3	10,9	4	156	0,042	1,5	20,8	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,12	4,224	7,2	127,3	0,099	0	10,35	2,2
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,075	8	33	0,008	12,37	5,6	0,22
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
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	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	1,95	180	0,15
351	Биточки рыбные	50	6,9	1,05	4,78	56,5	0,02	0,2	17,5	0,3
379(2018г)	Картофель жареный из отварного	130	2,99	11,44	10,4	156	0,13	16,25	13,13	0,936
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			54,228	52,277	176,34	1417,05	1,425	45,61	680,6	12,07

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
19 день										
171	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,24	110	0,057	0,69	123,3	0,27
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	111,6	0,72
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
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	30	0,86	1,09	1,5	19,1	0,02	0,57	5,45	0,18
139	Рассольник ленинградский	150	1,62	5,4	10,29	85	0,54	0,03	8,01	9,3
415	Фрикадельки из кур	50	8,34	7,25	2,9	78	0,025	0,308	15,99	0,458
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	150	0,37	0	20,25	82,5	0	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:										
19 день										
609	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0	5,8	0,42
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	130	18,11	14,13	28,6	313,7	0,07	0,26	158,6	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			57,18	53,19	216,86	1535,45	1,745	40,97	792,6	19,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
20 день										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	162,9	0,075	0,885	91,28	0,925
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	0,036	1,17	58,5	0,4
106	Сыр порция	8	2,048	2,088	0	27,4	0,002	0,056	72	0,072
117	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,02	0	4,75	0,3
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 соевых огурцов с луком	40	0,08	2,4	0,48	24	0	0,44	1,88	0,05
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,86	3,75	8,36	82,3	0,012	6,22	25,1	0,73
343	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,6	1,8	98,2	0,054	0,3	24	0,6
377(2018г)	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	78,8	0,088	2,75	27,8	0,63
526	Компот из свежих плодов	150	0,37	0,15	17,3	72	0	3,2	16,5	0,83
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	7	0,78
114	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0,0385	0	7	0,385
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	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0,9	0,09
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6,02	4,7	25,5	169,1	0,04	0	42,59	0,719
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
Итого уплотненный полдник :										
ИТОГО:										
			41,673	33,478	207,535	1350,5	1,1805	18,02	410,9	10,58

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 1,5-3 лет

	завтрак	20 % от суточной нормы	Завтрак	5 % от суточной нормы	обед	35 % от суточной нормы	Уплотненн ый полдник	30 % от суточной нормы	суточная норма
1 день	347,3	24,81	69	4,93	528,9	37,78	420,2	30,01	1400
2 день	335,2	23,94	70,50	5,04	500,2	35,73	764,90	54,64	1400
3 день	313,4	22,39	64,50	4,61	473,1	33,79	450,00	32,14	1400
4 день	322	23,00	77,40	5,53	512,1	36,58	442,10	31,58	1400
5 день	335,4	23,96	64,50	4,61	497,5	35,54	415,70	29,69	1400
6 день	340,6	24,33	69,00	4,93	490,8	35,06	551,20	39,37	1400
7 день	320,3	22,88	70,50	5,04	528,4	37,74	525,70	37,55	1400
8 день	309	22,07	64,50	4,61	488	34,86	614,10	43,86	1400
9 день	312,1	22,29	172,80	12,34	528,8	37,77	443,70	31,69	1400
10 день	319,8	22,84	64,50	4,61	490,5	35,04	605,55	43,25	1400
11 день	327,4	23,39	73,60	5,26	489,5	34,96	513,50	36,68	1400
12 день	324,6	23,19	70,50	5,04	506,3	36,16	629,55	44,97	1400
13 день	323,95	23,14	64,50	4,61	495,5	35,39	480,40	34,31	1400
14 день	341,94	24,42	77,40	5,53	483,8	34,56	514,54	36,75	1400
15 день	314,7	22,48	64,50	4,61	501,41	35,82	523,50	37,39	1400
16 день	313,9	22,42	69,00	4,93	501,2	35,80	615,10	43,94	1400
17 день	324	23,14	70,50	5,04	533,3	38,09	573,50	40,96	1400
18 день	315,2	22,51	64,50	4,61	505,35	36,10	532,00	38,00	1400
19 день	333,8	23,84	144,00	10,29	477,9	34,14	579,75	41,41	1400
20 день	334,1	23,86	64,50	4,61	472,4	33,74	479,50	34,25	1400
среднее	325,43	23,25	77,51	5,54	500,25	35,73	533,72	38,12	

Каллории 20 дней:

завтрак норма 20% в среднем 23,25%

2 завтрак норма 5% в среднем 5,54%

обед норма 35% в среднем - 35,73%

Уплотненный полдник 30% в среднем 38,12%