



" Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "ЦРР -
 детский сад № 18" г. Петушки
 Е.Г. Грахольская

**20 дневное меню по МБДОУ "ЦРР-детский сад №18"
 с 01 Ноября 2025 года на осенне-зимний период**

для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	6.3	32	297.4	4.1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Сыр	14	2.5	3.82	0.07	47.19	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Печенье	20	1	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	450	15	20.76	81.87	631.81	
2-завтрак	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
	Итого за 2-завтрак	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
Обед	Суп "Весенний" с мясом и сметаной	200	9.2	7.07	27.74	122	3.12
	Биточки мясные	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	130	5.3	18.1	29.2	167.57	112
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	630	30	39.32	102.65	604.64	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	180	3.6	5.72	20.73	141.3	4.25
	Плюшка	60	6	10.17	36.13	257	150
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Итого за ужин	460	12	16.09	86.06	511.5	
	Итого за день:	1650	58	76.34	281.99	1805.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 2							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	7.3	7.6	29.74	219.2	4.1
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Сыр	14	2.5	3.82	0.07	50.8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	450	15	20.1	69.68	566.18	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	200	9.5	5.35	20.4	178.34	2.9
	Капуста тушеная с сердцем	180	16	11.5	10.98	194.61	3.7
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	640	30	17.5	86.45	561.12	
Уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	50	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Сырники со сгущенным молоком	130	16	22.4	34.94	352.22	4.63
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	103	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	460	27	32.8	55.31	585.62	
	Итого за день:	1650	73	70.53	222.85	1764.92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8	7.74	29.74	293.6	4.4
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Вафли	20	1	1.95	10.35	100	
	Итого за завтрак	436	13	16.43	69.19	602.82	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Щи со сметаной на к/б	200	9.1	4.8	20.14	179.6	2.4
	Котлета куриная	70	15	14.2	4.81	208.71	16.13
	Отварные рожки с маслом сливочным	130	3.3	5.5	21.8	197.73	3.11
	Икра кабачковая	40	1	4.45	4.35	61.25	
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	670	30	29.4	90.97	755.86	
Уплотненный полдник							
	Винегрет	180	5.1	10.43	28.7	224	4.79
	Сельдь	50	5.9	3.36	2.4	79.2	83
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	113
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Итого за ужин	450	14	13.99	60.3	416.4	
	Итого за день:	1656	58	59.99	231.87	1827.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7.3	8.4	22.27	197.34	4.8
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Итого за завтрак	416	13	17.1	62.14	415.52	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп гороховый с мясом	200	14	5.19	34.4	249.9	2.21
	"Ёжики мясные	150	11	10.5	13.95	257	214
	Салат из моркови с чесноком	50	0.8	2.4	1.63	25	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Гренки пшеничные	30	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	660	30	18.7	105.05	720.07	
Уплотненный полдник							
	Суфле творожное	120	19	15.2	14.72	269.52	4.56
	Кисломолочный напиток	180	6.8	5.4	7.09	113.4	35
	Яйцо вареное	50	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	450	33	26.5	33.54	513.32	
	Итого за день:	1626	76	62.5	212.14	1700.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 5							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8.2	7.9	29.6	218.94	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	400	15	18.54	79.4	506.16	
2-завтрак							
	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Борщ с мясом и сметаной	200	8.9	4.87	21.44	188	18.43
	Котлеты рыбные	70	13	3.27	8.7	113.92	3.49
	Картофельное пюре	130	4.9	7.74	30.24	185.84	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.9	1	2.75	20.3	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	700	32	17.53	118.2	696.23	
Уплотненный полдник							
	Омлет	120	14	18.47	10.74	220.8	4.79
	Булочка "Домашняя"	50	6	10.13	36.1	249	4.61
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	51	
	Итого за ужин	450	25	33.27	66.89	618	
	Итого за день:	1650	72	69.51	275.90	1872.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
День 6							
Завтрак	Отварные рожки с сыром и маслом сливочным	164	7.5	12.07	32.77	228.15	3.11
	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	3.48	24.92	116.24	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Итого за завтрак	400	13	20.76	72.22	448.97	
2-завтрак							
	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
	Итого за 2-завтрак	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
Обед							
	Суп "Крестьянский" на м/б со сметаной	200	11	8.14	23.47	252.94	2.17
	Гуляш	80	14	13.65	5.84	168	3.7
	Картофельное пюре	130	4.9	7.74	30.24	200.1	3.10
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	670	34	30.18	114.62	809.21	
Уплотненный полдник							
	Салат морковный	90	1.1	6.39	8.37	95.13	7.11
	Оладьи с повидлом	160	6.8	13.42	60.1	419.04	5.5
	Молоко	200	5.2	4.5	8.64	108	965
	Итого за ужин	450	13	24.31	77.11	622.17	
	Итого за день:	1630	60	75.42	275.36	1937.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	200	7.2	6.93	52.4	303.33	4.1
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Сыр	14	2.5	3.82	0.07	50.8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	450	16	21.39	102.69	650.31	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	9.5	5.35	20.4	178.34	2.9
	Капуста тушеная с мясом	180	16	11.5	10.98	216.23	3.7
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	650	30	17.5	86.45	582.74	
Уплотненный полдник							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	120	18	14.64	51.4	243.6	4,56
	Яйцо вареное	50	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Кисломолочный напиток	180	6.8	5.4	7.09	113.1	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	450	31	25.93	70.22	487.1	
	Итого за день:	1650	78	64.99	270.77	1772.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>		День 8					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7.3	8.4	22.27	197.34	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Итого за завтрак	416	12.7	17.09	61.72	406.56	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками и сметаной на к/б	200	12	6.54	33.2	261.6	2.19
	Суфле куриное	80	19.4	17.17	7.54	195.3	3.27
	Отварная гречка с маслом сливочным	130	5.25	18.1	29.2	266.5	112
	Икра кабачковая	50	1	4.45	4.35	61.25	
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	690	39.5	46.71	114.16	893.22	
Уплотненный полдник							
	Котлеты рыбные	60	13	3.27	8.7	101.94	3.49
	Отварной рис с маслом сливочным	130	2.7	6.69	27	239.26	7.66
	Хлеб пшен.	25	2.6	0.2	15.2	65.3	
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	495	18.6	10.33	76.31	492.1	
	Итого за день:	1701	71.1	74.30	263.60	1843.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8	7.74	29.74	293.6	4.4
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1.04	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	436	14.54	18.38	79.96	589.78	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп по - Уральски с мясом и сметаной	200	3.36	2.8	31.47	151.87	2,20
	Оладьи из печени	70	16	6.51	0.91	136.21	3.36
	Картофельное пюре	130	4.9	7.74	30.24	200.2	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.9	1	2.75	20.3	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	40
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	
	Итого за обед	710	29.66	18.7	120.44	696.75	
Уплотненный полдник							
	Ватрушка	90	6.66	8.82	31.95	216	4.6
	Молоко	200	5.2	4.5	8.64	108	
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	1.7
	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
	Итого за ужин	450	18.48	19.21	52.32	459.6	
	Итого за день:	1696	62.98	56.46	264.13	1798.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
День 10							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8.2	7.9	29.6	218.94	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	436	15	18.5	79.40	506.16	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200	9.1	4.8	20.14	200.6	2.4
	Котлета мясная	60	14	13.7	5.84	177	3.7
	Отварные рожки с маслом сливочным	130	3.3	5.5	21.8	197.73	3.11
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	620	28	24.4	87.65	683.9	
	Уплотненный полдник						
	Салат из моркови с чесноком	50	0.8	2.4	1.63	25	1.9
	Рыба под омлетом	180	42	28.4	3.75	384	52
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Чай	200	0	0	14	37.34	113
	Итого за ужин	470	45	31	34.58	525.94	
	Итого за день:	1626	89	74.11	213.04	1768	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
<i>Неделя 3</i>								
День 11								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	6.3	32	220	4.1	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45	
	Сыр	14	2.5	3.82	0.07	50.8		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3	
	Печенье	20	1	1.95	10.35	78		
	Итого за завтрак		450	15	20.8	81.87	558.02	
2-завтрак	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2		
	Итого за 2-завтрак	110	0.3	0.17	11.41	57.2		
Обед	Суп "Картофельный" на мясном бульоне	200	5.8	4.2	14.8	117.6	2.1	
	Плов с мясом	180	8.5	15.2	23	311.4	3.24	
	Икра кабачковая	40	1	4.45	4.35	61.25		
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13		
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40	
	Итого за обед		650	17	24.3	82.02	598.82	
	Уплотненный полдник							
	Овощное рагу	180	3.6	5.72	20.73	212.04	4.25	
	Булочка "Домашняя"	50	6	10.1	36.1	257	4.79	
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6		
	Чай	200	0	0	14	37.34	113	
	Итого за ужин	470	12	16.1	86.03	585.98		
	Итого за день:	1680	45	61.3	261.33	1800.02		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
День 12							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8	7.74	29.74	293.6	4.4
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1.04	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	436	14.5	18.4	79.96	589.78	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Рассольник с мясом и сметаной	200	9.5	5.35	20.4	178.34	2.9
	Котлеты мясные	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	130	4.2	14.5	23.32	266.5	112
	Салат из моркови с чесноком	50	0.75	2.4	1.63	25	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	59.7	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	710	33	36.6	106.26	844.61	
Уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Суфле творожное	120	19.2	15.2	14.72	244.3	4.56
	Кисломолочный напиток	180	6.77	5.4	7.09	113.1	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	450	32.6	26.5	33.54	487.8	
	Итого за день:	1696	80.4	81.68	231.17	1974.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
День 13							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7.3	8.4	22.27	197.34	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Вафли	20	1.04	1.95	10.35	100	
	Итого за завтрак	436	13.74	19.04	72.07	506.56	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп гороховый на курином бульоне	200	14	5.19	34.4	242.4	2.21
	Котлета куриная	70	15	14.2	4.81	208.71	16.13
	Капуста тушеная	130	2.3	5.04	14.38	133.05	23
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	630	33.2	24.88	93.46	692.73	
Уплотненный полдник							
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.88	2.5	5.5	50.4	1,9
	Рыба под омлетом	180	42	28.4	3.75	384	52
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Чай	200	0	0	14	37.34	113
	Итого за ужин	470	45.48	31.1	38.45	551.34	
	Итого за день:	1636	92.72	75.19	215.39	1802.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
День 14							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6.67	7.47	30	216.54	4.8
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Итого за завтрак	416	12.17	16.16	69.87	434.72	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Щи с курицей и сметаной	200	9.1	4.8	20.14	189.6	2.4
	Суфле печеночное	80	9.87	4.92	22.54	148.14	2.14
	Картофельное пюре	130	4.9	7.74	30.24	200.2	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.9	1	2.75	20.3	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	59.7	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	710	29.27	19.11	130.74	726.51	
Уплотненный полдник							
	Сырники со сгущенным молоком	150	13.56	12.53	32.37	397.3	4.63
	Молоко	200	5.2	4.5	8.64	108	965
	Фрукты	100	0.27	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	450	19.03	17.2	52.42	557.3	
	Итого за день:	1676	60.77	52.64	264.44	1770.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
День 15							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8.18	7.9	29.6	218.94	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Сыр	14	2.52	3.82	0.07	50.8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1.04	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	450	17.14	22.36	79.47	556.96	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	200	9.5	5.15	31.28	226.6	2.11
	Котлеты рыбные	70	12.99	3.27	8.7	118.92	3.49
	Отварные рожки с маслом сливочным	130	3.33	5.5	21.8	197.73	3.11
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	630	27.72	14.37	101.7	651.82	
Уплотненный полдник							
	Омлет	110	13.03	16.94	9.84	202.4	4.79
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Пирог с капустой	80	6.02	8.36	27.7	213	1.14
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Фрукты	100	0.27	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	510	21.92	25.67	78.15	580.6	
	Итого за день:	1690	67.08	62.57	270.68	1841.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 16							
Завтрак							
	Отварные рожки с маслом сливочным, сыром	164	6.52	10.42	26.23	228.15	3.11
	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	3.48	24.92	116.27	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Итого за завтрак	400	11.92	19.11	65.68	449	
2-завтрак	Фрукты	100	0.33	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.33	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп по - Уральски с мясом и сметаной	200	3.36	2.8	31.47	151.87	2,20
	Котлета мясная	70	14	13.65	5.84	206.5	3.7
	Капуста тушеная	130	2.3	5.04	14.38	133.05	23
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	670	24.16	22.14	106.76	679.59	
Уплотненный полдник							
	Салат морковный	90	1.08	6.39	8.37	95.13	7.11
	Блины с повидлом	160	6.77	13.42	60.1	473.56	5.5
	Молоко	200	5.2	4.5	8.64	108	965
	Итого за ужин	450	13.05	24.31	77.11	676.69	
	Итого за день:	1620	49.46	65.73	260.96	1857.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 4</i>							
День 17							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8	7.74	29.74	293.6	4.4
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Сыр	14	2.52	3.82	0.07	50.8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Итого за завтрак	430	16.02	20.25	69.68	562.58	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Борщ с мясом и сметаной	200	8.9	4.87	21.44	188	18.43
	Оладьи из печени	70	16	6.51	0.91	136.21	3.36
	Картофельное пюре	130	4.9	7.74	30.24	200.2	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.9	1	2.75	20.3	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	59.7	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	700	35.2	20.77	110.41	712.98	
Уплотненный полдник							
	Пудинг творожный	120	29	8.85	38.1	221	4.6
	Кисломолочный напиток	180	6.77	5.4	7.09	113.1	35
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	1.7
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	450	42.39	20.14	56.92	464.5	
	Итого за день:	1680	93.91	61.33	248.42	1792.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 4</i>							
День 18							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7.3	8.4	22.27	197.34	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Вафли	20	1.04	1.95	10.35	100	
	Итого за завтрак	436	13.74	19.04	72.07	506.56	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками и сметаной на к/б	200	12	6.54	33.2	261.6	2.19
	Голубцы "Ленивые" с курицей	180	18	14.44	23.4	317.66	3.24
	Икра кабачковая	40	1	4.45	4.35	49	
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	650	32.9	25.88	100.82	736.83	
Уплотненный полдник							
	Омлет	160	13.03	16.94	9.84	294.4	4.79
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.88	2.5	5.5	50.4	1,9
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	152
	Чай	200	0	0	14	37.34	113
	Итого за ужин	450	16.51	19.64	44.54	461.74	
	Итого за день:	1636	63.45	64.73	228.84	1757.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	6.3	32	220	4.1
	Какао с молоком	180	3.5	3.48	25.34	113.6	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Сыр	14	2.52	3.82	0.07	50.8	
	Итого за завтрак	430	14.02	18.81	71.94	488.98	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед	Суп "Крестьянский" с мясом и сметаной	200	10.5	8.14	23.47	252.94	2.17
	Тефтели рыбные	80	12.99	3.27	8.7	135.91	3.49
	Отварная гречка с маслом сливочным	130	4.2	14.5	23.32	266.5	112
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Хлеб пшен.	30	2.6	0.2	15.2	59.7	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	670	32.19	26.56	110.56	823.62	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с печеньем	120	28.56	8.85	38.1	254.7	4.6
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	Фрукты	100	0.27	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин	450	40.35	19.24	58.47	482.3	
	Итого за день:	1650	86.86	64.78	252.38	1846.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 4</i>							
День 20							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	8.18	7.9	29.6	218.94	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	20	1.04	1.95	10.35	78	
	Итого за завтрак	436	14.6	18.5	79.40	506.16	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак	100	0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Щи с мясом и сметаной	200	9.1	4.8	20.14	200.6	2.4
	Биточки мясные	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварной рис с овощами	130	3	7.43	30	265.46	7.66
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	152
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	Итого за обед	670	30.6	26.5	111.05	860.73	
Уплотненный полдник							
	Салат овощной	80	1.3	2.2	90.1	80.56	4.79
	Пирог с капустой и яйцом	80	13.3	7.79	26.85	234.03	1.14
	Чай	180	0	0	14	37.34	113
	Фрукты	110	0.27	0.17	11.41	57.2	
	Итого за ужин	450	14.9	10.2	142.36	409.13	
	Итого за день:	1656	60.4	55.40	344.22	1828.02	