



" Утверждаю"  
Заведующий МБДОУ "ЦРР -  
детский сад № 18" г. Петуш  
Е.Г. Грахольск

**20 дневное меню по МБДОУ "ЦРР-детский сад №18"  
с 01 Ноября 2024 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		
<i>Неделя 1</i>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	7.2	6.93	52.4	303.33	4.1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Сыр	13	2.5	3.82	0.07	47.19	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Печенье	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16</b>	<b>21.39</b>	<b>102.27</b>	<b>618.24</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты	120	0.3	0.21	13.7	62.4	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.21</b>	<b>13.7</b>	<b>62.4</b>	
<b>Обед</b>	Суп "Весенний" с мясом	200	9.2	7.07	27.74	174.68	3.12
	Биточки мясные	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	80	4.2	14.5	23.32	164	112
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.9	2.5	5.5	50.4	129
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	<b>Итого за обед</b>		<b>30</b>	<b>38.22</b>	<b>102.27</b>	<b>704.15</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощное рагу	180	3.6	5.72	20.73	77.94	4.25
	Плюшка	50	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
	<b>Итого за ужин</b>		<b>12</b>	<b>16.09</b>	<b>86.06</b>	<b>448.14</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>59</b>	<b>75.91</b>	<b>304.30</b>	<b>1832.93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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	13	2.5	3.82	0.07	47.19	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15</b>	<b>20.1</b>	<b>69.68</b>	<b>484.57</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник с мясом	200	9.5	5.35	20.4	178.34	2.9
	Капуста тушеная с сердцем	200	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>30</b>	<b>17.5</b>	<b>86.45</b>	<b>582.74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Суфле творожное	120	19	15.2	14.72	274.92	4.56
	Кисломолочный напиток	180	6.8	5.4	7.09	113.1	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>33</b>	<b>26.5</b>	<b>33.54</b>	<b>518.42</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>78</b>	<b>64.31</b>	<b>201.08</b>	<b>1637.73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Вафли	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13</b>	<b>16.43</b>	<b>69.19</b>	<b>561.32</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи на к/б со сметаной	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	100	3.3	5.5	21.8	152.1	3.11
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>30</b>	<b>29.4</b>	<b>90.97</b>	<b>710.23</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Винигрет	200	5.1	10.43	28.7	220.38	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
	<b>Итого за ужин</b>		<b>14</b>	<b>13.99</b>	<b>60.3</b>	<b>412.78</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>58</b>	<b>59.99</b>	<b>231.87</b>	<b>1736.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13</b>	<b>17.1</b>	<b>62.14</b>	<b>415.52</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый с мясом	200	14	5.19	34.4	242.4	2.21
	"Ёжики мясные	150	11	10.5	13.95	196.35	214
	Салат из моркови с чесноком	50	0.8	2.4	1.63	20	1.9
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>30</b>	<b>18.7</b>	<b>105.05</b>	<b>646.92</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Сырники со сгущенным молоком	130/20	16	22.4	34.94	416.26	4.63
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	Яйцо вареное	1 шт.	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>27</b>	<b>32.8</b>	<b>55.31</b>	<b>643.86</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>71</b>	<b>68.8</b>	<b>233.91</b>	<b>1758.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14</b>	<b>16.59</b>	<b>69.05</b>	<b>486.66</b>	
<b>2-завтрак</b>							
	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с мясом и сметаной	200	8.9	4.87	21.44	188	18.43
	Котлеты рыбные	70	13	3.27	8.7	118.92	3.49
	Картофельное пюре	150	4.9	7.74	30.24	214.43	3.10
	Салат из квашенной капусты	50	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>32</b>	<b>17.53</b>	<b>118.2</b>	<b>729.82</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Омлет	120	14	18.47	10.74	220.8	4.79
	Булочка "Домашняя"	50	6	10.13	36.1	257	4.79
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>25</b>	<b>33.27</b>	<b>66.89</b>	<b>627</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>71</b>	<b>67.56</b>	<b>265.55</b>	<b>1895.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Отварные рожки с маслом сливочным	150	5	8.25	32.7	228.15	3.11
	Сыр	13	2.5	3.82	0.07	47.19	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13</b>	<b>20.76</b>	<b>72.22</b>	<b>484.56</b>	
<b>2-завтрак</b>							
	Фрукты	120	0.3	0.21	13.7	62.4	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.21</b>	<b>13.7</b>	<b>62.4</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп "Крестьянский" с мясом	200	11	8.14	23.47	252.94	2.17
	Биточки мясные	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварной рис с овощами	80	2.4	5.95	24	160.92	7.66
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	<b>Итого за обед</b>		<b>29</b>	<b>28.24</b>	<b>93.18</b>	<b>728.93</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Оладьи с повидлом	120/20	6.8	13.42	60.1	419.04	5.5
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	<b>Итого за ужин</b>		<b>12</b>	<b>17.92</b>	<b>68.74</b>	<b>516.24</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54</b>	<b>67.13</b>	<b>247.84</b>	<b>1792.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	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	13	2.5	3.82	0.07	47.19	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16</b>	<b>21.39</b>	<b>102.69</b>	<b>627.2</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник на м/б со сметаной	200	9.5	5.35	20.4	178.34	2.9
	Капуста тушеная с мясом	200	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>30</b>	<b>17.5</b>	<b>86.45</b>	<b>582.74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	120	18	14.64	51.4	243.6	4,56
	Кисломолочный напиток	180	6.8	5.4	7.09	113.1	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>25</b>	<b>20.21</b>	<b>69.9</b>	<b>408.7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>72</b>	<b>59.27</b>	<b>270.45</b>	<b>1670.64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12.7</b>	<b>17.09</b>	<b>61.72</b>	<b>406.56</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клёцками на к/б	200	12	6.54	33.2	261.6	2.19
	Суфле куриное	120	19.4	7.17	7.54	263.78	3.27
	Отварная гречка с маслом сливочным	80	4.2	14.5	23.32	164	112
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	40
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	<b>Итого за обед</b>		<b>37.5</b>	<b>28.66</b>	<b>103.93</b>	<b>797.95</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Котлеты рыбные	70	13	3.27	8.7	118.92	3.49
	Отварной рис с маслом сливочным	100	2.7	6.69	27	184.04	7.66
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	<b>Итого за ужин</b>		<b>18.3</b>	<b>10.16</b>	<b>64.9</b>	<b>416.16</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>68.8</b>	<b>56.08</b>	<b>241.96</b>	<b>1672.7</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1.04	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.54</b>	<b>18.38</b>	<b>79.96</b>	<b>570.28</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	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	150	4.9	7.74	30.24	214.43	3.10
	Салат из квашенной капусты	50	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.66</b>	<b>18.7</b>	<b>120.44</b>	<b>710.98</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пудинг творожный	150	29	8.85	38.1	254.7	4.6
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>40.82</b>	<b>19.24</b>	<b>58.47</b>	<b>482.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>85.32</b>	<b>56.49</b>	<b>270.28</b>	<b>1815.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15</b>	<b>18.5</b>	<b>79.40</b>	<b>486.66</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с мясом и сметаной	200	8.9	4.87	21.44	188	18.43
	Котлета мясная	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварные рожки с маслом сливочным	100	3.3	5.5	21.8	152.1	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>28</b>	<b>24.5</b>	<b>88.95</b>	<b>655.17</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат из моркови с чесноком	50	0.8	2.4	1.63	20	1.9
	Рыба под омлетом	150	42	28.4	3.75	435.3	52
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>46</b>	<b>31.2</b>	<b>45.99</b>	<b>620.5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>89</b>	<b>74.35</b>	<b>225.75</b>	<b>1814.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	7.2	6.93	52.4	303.33	4.1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Сыр	13	2.5	3.82	0.07	47.19	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16</b>	<b>21.4</b>	<b>102.27</b>	<b>618.24</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты	120	0.3	0.21	13.7	62.4	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.21</b>	<b>13.7</b>	<b>62.4</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп "Картофельный" на мясном бульоне	200	5.8	4.2	14.8	117.6	2.1
	Плов с мясом	150	8.5	15.2	23	259.5	3.24
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>17</b>	<b>24.3</b>	<b>82.02</b>	<b>546.92</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Овощное рагу	180	3.6	5.72	20.73	77.94	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	180	0	0	14	33.6	113
	<b>Итого за ужин</b>		<b>12</b>	<b>16.1</b>	<b>86.03</b>	<b>448.14</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>34</b>	<b>45.9</b>	<b>197.99</b>	<b>1675.70</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	Сыр	15	2.9	4.4	0.05	54.45	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1.04	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17.4</b>	<b>22.8</b>	<b>80.01</b>	<b>624.73</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник с мясом	200	9.5	5.35	20.4	178.34	2.9
	Котлеты мясные	70	14	13.7	5.84	198.3	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	80	4.2	14.5	23.32	164	112
	Салат из моркови с чесноком	50	0.75	2.4	1.63	20	1.9
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>33</b>	<b>36.6</b>	<b>106.26</b>	<b>748.81</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Суфле творожное	120	19.2	15.2	14.72	274.92	4.56
	Кисломолочный напиток	180	6.77	5.4	7.09	113.1	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>32.3</b>	<b>26.4</b>	<b>22.13</b>	<b>466.42</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>83</b>	<b>85.91</b>	<b>219.81</b>	<b>1891.96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Вафли	15	1.04	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.74</b>	<b>19.04</b>	<b>72.07</b>	<b>465.06</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый на курином бульоне	200	14	5.19	34.4	242.4	2.21
	Капуста тушеная с курицей	200	16	11.5	10.98	216.23	3.7
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	<b>Итого за обед</b>		<b>31.9</b>	<b>17.14</b>	<b>85.25</b>	<b>567.2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.88	2.5	5.5	50.4	129
	Рыба под омлетом	150	42	28.4	3.75	435.3	52
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>45.78</b>	<b>31.27</b>	<b>49.86</b>	<b>650.9</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>91.72</b>	<b>67.62</b>	<b>218.59</b>	<b>1735.16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
<b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1.04	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.21</b>	<b>18.11</b>	<b>80.22</b>	<b>493.22</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи с курицей и сметаной	200	9.1	4.8	20.14	179.6	2.4
	Суфле печеночное	120	9.87	4.92	22.54	207.2	3.7
	Картофельное пюре	130	4.9	7.74	30.24	184.21	3.10
	Салат из квашенной капусты	50	0.9	1	2.75	20.3	1.9
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.27</b>	<b>19.11</b>	<b>130.74</b>	<b>779.48</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Сырники со сгущенным молоком	100/20	15.6	22.36	34.94	295.2	4.63
	Яйцо вареное	1 шт.	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	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>27.66</b>	<b>32.92</b>	<b>66.72</b>	<b>574.8</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>70.44</b>	<b>70.31</b>	<b>289.09</b>	<b>1899.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.58</b>	<b>16.59</b>	<b>69.05</b>	<b>428.16</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	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	100	3.33	5.5	21.8	152.1	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>27.72</b>	<b>14.37</b>	<b>101.7</b>	<b>606.19</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	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 сердцем	70	13.3	7.79	26.85	234.03	1.14
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	<b>Итого за ужин</b>		<b>28.93</b>	<b>24.93</b>	<b>65.89</b>	<b>549.63</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>70.53</b>	<b>56.06</b>	<b>248.00</b>	<b>1635.98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 4</i>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>	Отварные рожки с маслом сливочным	120	4	6.6	26.16	182.52	3.11
	Сыр	13	2.52	3.82	0.07	47.19	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	3.48	24.92	104.64	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11.92</b>	<b>19.11</b>	<b>65.68</b>	<b>438.93</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты	120	0.33	0.21	13.7	62.4	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.33</b>	<b>0.21</b>	<b>13.7</b>	<b>62.4</b>	
<b>Обед</b>							
	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	150	2.3	5.04	14.38	153.52	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>24.16</b>	<b>22.14</b>	<b>106.76</b>	<b>700.06</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Блины с повидлом	120/20	6.77	13.42	60.1	419.04	5.5
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	<b>Итого за ужин</b>		<b>11.97</b>	<b>17.92</b>	<b>68.74</b>	<b>516.24</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48.38</b>	<b>59.38</b>	<b>254.88</b>	<b>1717.63</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	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	15	2.9	4.4	0.05	54.45		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3	
	Печенье	15	1.04	1.95	10.35	58.5		
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>17.44</b>	<b>22.78</b>	<b>80.01</b>	<b>624.73</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52		
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>		
<b>Обед</b>	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	150	4.9	7.74	30.24	214.43	3.10	
	Салат из квашенной капусты	50	0.9	1	2.75	20.3	1.9	
	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	
	<b>Итого за обед</b>			<b>35.2</b>	<b>20.77</b>	<b>110.41</b>	<b>747.11</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	120	18	14.64	51.4	243.6	4,56	
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	1.7	
	Кисломолочный напиток	180	6.77	5.4	7.09	113.1	35	
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52		
	<b>Итого за ужин</b>		<b>31.39</b>	<b>25.93</b>	<b>70.22</b>	<b>487.1</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>84.33</b>	<b>69.65</b>	<b>272.05</b>	<b>1910.94</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 4</i>							
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Вафли	15	1.04	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.74</b>	<b>19.04</b>	<b>72.07</b>	<b>465.06</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клёцками 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	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>32.9</b>	<b>25.88</b>	<b>100.82</b>	<b>749.08</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Омлет	120	13.85	18.47	10.74	220.8	4.79
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.88	2.5	5.5	50.4	129
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	152
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	<b>Итого за ужин</b>		<b>17.33</b>	<b>21.17</b>	<b>45.44</b>	<b>384.4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64.27</b>	<b>66.26</b>	<b>229.74</b>	<b>1650.54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 19</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12.7</b>	<b>15.62</b>	<b>92.27</b>	<b>521.51</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп "Крестьянский" с мясом и сметаной	200	10.5	8.14	23.47	252.94	2.17
	Тефтели рыбные	70	12.99	3.27	8.7	118.92	3,49
	Отварная гречка с маслом сливочным	80	4.23	14.52	23.32	164	112
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>32.22</b>	<b>26.58</b>	<b>110.56</b>	<b>724.03</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка творожная с печеньем	150	28.56	8.85	38.1	254.7	4,6
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	180	5.2	4.5	8.64	97.2	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>40.38</b>	<b>19.24</b>	<b>58.47</b>	<b>482.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>85.6</b>	<b>61.61</b>	<b>272.71</b>	<b>1779.84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 20</b>							
<b>Завтрак</b>	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	30/6	2	5.21	14.53	104.58	3
	Печенье	15	1.04	1.95	10.35	58.5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.6</b>	<b>18.54</b>	<b>79.40</b>	<b>486.66</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Щи с мясом и сметаной	200	9.1	4.8	20.14	179.6	2.4
	Биточки мясные	70	14	13.7	5.84	206.5	3.7
	Отварной рис с овощами	100	3	7.43	30	201.15	7.66
	Кукуруза	50	1.25	0.8	7	41	1.9
	Хлеб ржаной	50	1.8	0.45	15.5	74.13	
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	24.37	34.44	40
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.3</b>	<b>27.18</b>	<b>102.85</b>	<b>736.82</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат овощной	50	1.3	2.2	90.1	60.42	4.79
	Расстегай с рыбой	80	9.5	10.6	11.2	178	1.14
	Хлеб пшен.	40	2.6	0.2	15.2	79.6	152
	Чай	180	0	0	14	33.6	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>13.7</b>	<b>13.17</b>	<b>141.91</b>	<b>403.62</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>59.06</b>	<b>335.57</b>	<b>1679.1</b>	