



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад № 18» г. Петушки

Е.Г. Грахольская

«03» февраля 2025г.

**20 дневное меню по МБДОУ "ЦРР-детский сад №18"
с 03 Февраля 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	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	
	Итого за завтрак		16	21,39	102,27	618,24	
2-завтрак	Фрукты	100	0,3	0,21	13,7	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,21	13,7	52	
Обед							
	Суп "Весенний" с мясом и сметаной	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	100	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
	Итого за обед		30	38,22	102,27	704,15	
Уплотненный полдник							
	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
	Итого за ужин		12	16,09	86,06	448,14	
	Итого за день:		59	75,91	304,30	1822,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
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	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	
	Итого за завтрак		15	20,1	69,68	484,57	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	52	
Обед							
	Рассольник с мясом	200	9,5	5,35	20,4	178,34	2.9
	Капуста тушеная с сердцем	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		30	17,5	86,45	582,74	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		33	26,5	33,54	518,42	
	Итого за день:		78	64,31	201,08	1637,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Вафли	15	1	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		13	16,43	69,19	561,32	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	52	
Обед							
	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
	Итого за обед		30	29,4	90,97	710,23	
Уплотненный полдник							
	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
	Итого за ужин		14	13,99	60,3	412,78	
	Итого за день:		58	59,99	231,87	1736,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Итого за завтрак		13	17,1	62,14	415,52	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	52	
Обед							
	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
	Итого за обед		30	18,7	105,05	646,92	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		27	32,8	55,31	643,86	
	Итого за день:		71	68,8	233,91	1758,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Печенье	15	1	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		14	16,59	69,05	486,66	
2-завтрак							
	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		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	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
	Итого за обед		32	17,53	118,2	729,82	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		25	33,27	66,89	627	
	Итого за день:		71	67,56	265,55	1895,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	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
	Итого за завтрак		13	20,76	72,22	484,56	
2-завтрак							
	Фрукты	100	0,3	0,21	13,7	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,21	13,7	52	
Обед							
	Суп "Крестьянский" на м/б со сметаной	200	11	8,14	23,47	252,94	2.17
	Жаркое по-домашнему	200	9,8	13,7	10,8	207,1	
	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		25	22,49	89,34	648,21	
Уплотненный полдник							
	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
	Итого за ужин		12	17,92	68,74	516,24	
	Итого за день:		50	61,38	244,00	1701	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
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	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	
	Итого за завтрак		16	21,39	102,69	627,2	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
Обед							
	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
	Итого за обед		30	17,5	86,45	582,74	
Уплотненный полдник							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	110	18	14,64	51,4	243,6	4,56
	Яйцо вареное	1 шт.	6,3	5,72	0,32	78,4	
	Кисломолочный напиток	180	6,8	5,4	7,09	113,1	35
	Фрукты	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за ужин		31	25,93	70,22	487,1	
	Итого за день:		78	64,99	270,77	1757,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Итого за завтрак		12,7	17,09	61,72	406,56	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
Обед	Суп картофельный с клёцками на к/б	200	12	6,54	33,2	289,7	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
	Икра кабачковая	50	1	4,45	4,35	61,25	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,5	74,13	40
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	24,37	34,44	40
	Итого за обед		38,5	33,11	108,28	887,3	
	Уплотненный полдник						
	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	
Итого за ужин		18,3	10,16	64,9	416,16		
Итого за день:		69,8	60,53	246,31	1770		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Печенье	15	1,04	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		14,54	18,38	79,96	570,28	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
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	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	
	Итого за обед		29,66	18,7	120,44	710,98	
Уплотненный полдник							
	Пудинг творожный	120	29	8,85	38,1	221	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	
	Итого за ужин		40,82	19,24	58,47	448,6	
	Итого за день:		85,32	56,49	270,28	1789,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Печенье	15	1	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		15	18,5	79,40	486,66	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	52	
Обед							
	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
	Итого за обед		28	24,5	88,95	655,17	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		46	31,2	45,99	620,5	
	Итого за день:		89	74,35	225,75	1814,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	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	
	Итого за завтрак		16	21,4	102,27	618,24	
2-завтрак	Фрукты	100	0,3	0,21	13,7	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,21	13,7	52	
Обед							
	Суп "Картофельный" на мясном бульоне	200	5,8	4,2	14,8	167,7	2.1
	Плов с мясом	180	8,5	15,2	23	311,4	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
	Итого за обед		17	24,3	82,02	648,92	
Уплотненный полдник							
	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
	Итого за ужин		12	16,1	86,03	448,14	
	Итого за день:		34	45,9	197,99	1767,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Печенье	15	1,04	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		14,5	18,4	79,96	570,28	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		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	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
	Итого за обед		33	36,6	106,26	748,81	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		32,3	26,4	22,13	466,42	
	Итого за день:		80,1	81,51	219,76	1837,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Вафли	15	1,04	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		13,74	19,04	72,07	465,06	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
Обед							
	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
	Итого за обед		31,9	17,14	85,25	567,2	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		45,78	31,27	49,86	650,9	
	Итого за день:		91,72	67,62	218,59	1743,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Итого за завтрак		12,17	16,16	69,87	434,72	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	52	
Обед							
	Щи с мясом и сметаной	200	9,1	4,8	20,14	179,6	2.4
	Суфле печеночное	110	9,87	4,92	22,54	190,3	3.7
	Картофельное пюре	130	4,9	7,74	30,24	184,6	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
	Итого за обед		29,27	19,11	130,74	762,97	
Уплотненный полдник							
	Сырники со сгущенным молоком	90/30	15,6	22,36	34,94	307,9	4.63
	Молоко	180	5,2	4,5	8,64	97,2	965
	Фрукты	100	0,27	0,17	11,41	52	
	Итого за ужин		21,34	27,2	66,4	509,1	
	Итого за день:		63,08	62,64	278,42	1758,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
		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
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Сыр	13	2,52	3,82	0,07	47,19	
	Печенье	18	1,04	1,95	10,35	70,2	
	Итого за завтрак		16,1	20,41	69,12	545,55	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	200	9,5	5,15	31,28	226,6	2.11
	Котлета рыбная	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
	Итого за обед		27,72	14,37	101,7	606,19	
Уплотненный полдник							
	Омлет	110	13,03	16,94	9,84	202,4	4.79
	Хлеб пшен.	27	2,6	0,2	15,2	53,73	
	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		21,92	25,67	78,15	554,73	
	Итого за день:		66,04	60,62	260,33	1766,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
		День 16					
Завтрак	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
	Итого за завтрак		11,92	19,11	65,68	438,93	
2-завтрак	Фрукты	100	0,33	0,21	13,7	52	
	Итого за 2-завтрак		0,33	0,21	13,7	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	140	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
	Итого за обед		24,16	22,14	106,76	700,06	
Уплотненный полдник							
	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
	Итого за ужин		11,97	17,92	68,74	516,24	
	Итого за день:		48,38	59,38	254,88	1707,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
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	15	2,9	4,4	0,05	54,45	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Итого за завтрак		16,4	20,83	69,66	566,23	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
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	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
	Итого за обед		35,2	20,77	110,41	747,11	
Уплотненный полдник							
	Пудинг творожный	120	29	8,85	38,1	221	4,6
	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	
	Итого за ужин		42,39	20,14	56,92	464,5	
	Итого за день:		94,29	61,91	248,40	1837,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Вафли	15	1,04	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		13,74	19,04	72,07	465,06	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
Обед							
	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
	Итого за обед		32,9	25,88	100,82	749,08	
Уплотненный полдник							
	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
	Итого за ужин		17,33	21,17	45,44	384,4	
	Итого за день:		64,27	66,26	229,74	1658,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 19							
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
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Итого за завтрак		12,7	15,62	92,27	521,51	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за 2-завтрак		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	70	12,99	3,27	8,7	118,92	3,49
	Отварная гречка с маслом сливочным	100	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
	Итого за обед		32,22	26,58	110,56	724,03	
Уплотненный полдник							
	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	
	Итого за ужин		40,38	19,24	58,47	482,3	
	Итого за день:		85,6	61,61	272,71	1779,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
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	30/6	2	5,21	14,53	104,58	3
	Печенье	15	1,04	1,95	10,35	58,5	
	Итого за завтрак		14,6	18,54	79,40	486,66	
2-завтрак	Сок	100	0,3	0,17	11,41	60	
	Итого за 2-завтрак		0,3	0,17	11,41	60	
Обед							
	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	204,15	7.66
	Кукуруза	50	1,25	0,8	7	41	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
	Итого за обед		31,9	27,38	118,05	819,42	
Уплотненный полдник							
	Салат детский с морковью	50	1,2	3,2	9,59	35,5	
	Пирог с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,7	213	1.14
	Чай	180	0	0	14	33,6	113
	Фрукты	100	0,3	0,17	11,41	52	
	Итого за ужин		7,52	11,73	62,7	334,1	
	Итого за день:		54,3	57,82	271,56	1700,18	