



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

**для детей 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	5.4	5.2	39.3	165	4.1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13</b>	<b>17.21</b>	<b>71.14</b>	<b>396.8</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>57.2</b>	
<b>Обед</b>	Суп "Весенний" с мясом и сметаной	150	6.9	5.3	20.8	91.5	3.12
	Биточки мясные	60	12	11.7	5	177	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	110	3.7	12.7	20.4	225.5	112
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>24</b>	<b>30.06</b>	<b>76.88</b>	<b>582.01</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощное рагу	160	3.4	5.28	19.05	117.75	4.25
	Плюшка	50	4.8	8.1	28.9	205.6	150
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	160	0	0	10.5	28	113
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>13.53</b>	<b>69.85</b>	<b>411.05</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>47</b>	<b>60.97</b>	<b>229.28</b>	<b>1447.06</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"	150	5.5	5.7	22.3	164.4	4.1
	Какао с молоком	160	2.9	2.9	19	90.88	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13</b>	<b>17.7</b>	<b>54.45</b>	<b>399.88</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом и сметаной	150	7.1	4.01	15.3	133.75	2.9
	Капуста тушеная с сердцем	150	12	8.64	8.24	162.17	3.7
	Хлеб ржаной	38	1.4	0.36	12.4	56.34	
	Хлеб пшен.	21	2	0.15	11.4	41.79	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>509</b>	<b>23</b>	<b>13.2</b>	<b>65.62</b>	<b>422.76</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яйцо вареное	50	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Сырники со сгущенным молоком	120	15	21.1	30.8	320.2	4.63
	Молоко	150	4.4	3.75	7.2	81	
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>26</b>	<b>30.7</b>	<b>49.73</b>	<b>531.6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1384</b>	<b>61</b>	<b>61.78</b>	<b>181.21</b>	<b>1406.24</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	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	2.9	18.69	98.83	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Вафли	10	0.6	1.28	5.52	50	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>14.88</b>	<b>48.59</b>	<b>446.13</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</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	150	6.8	3.6	15.1	134.7	2.4
	Котлета куриная	60	13	12.2	4.12	178.89	16.13
	Отварные рожки с маслом сливочным	110	2.3	3.85	15.3	167.36	3.11
	Икра кабачковая	30	0.8	3.56	3.48	36.75	
	Хлеб ржаной	38	1.4	0.36	12.4	56.34	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>538</b>	<b>24</b>	<b>23.57</b>	<b>68.68</b>	<b>602.75</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Винигрет	160	4.8	10.66	28.86	179.2	4.79
	Сельдь	40	5.9	3.36	2.4	63.36	83
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	113
	Чай	170	0	0	10.5	31.74	113
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>14.17</b>	<b>53.16</b>	<b>334</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1393</b>	<b>47</b>	<b>52.79</b>	<b>181.84</b>	<b>1434.9</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	150	5.5	6.3	16.7	148	4.8
	Какао с молоком	170	2.9	2.9	19	96.56	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1.3	4.9	7.6	92.52	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9.7</b>	<b>14.1</b>	<b>43.30</b>	<b>337.08</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый с мясом	150	6.6	3.6	13.35	198.8	2.21
	"Ёжики" мясные	130	9.5	9.1	12.09	222.74	214
	Салат из моркови с чесноком	40	0.6	1.9	1.31	20	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Гренки	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>20</b>	<b>15.1</b>	<b>68.83</b>	<b>589.25</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Суфле творожное	100	19	15.2	14.72	224.6	4.56
	Яйцо вареное	50	6.3	5.72	0.32	78.4	
	Кисломолочный напиток	160	6	4.8	6.3	107.2	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>32</b>	<b>25.9</b>	<b>32.75</b>	<b>462.2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>62</b>	<b>55.3</b>	<b>156.29</b>	<b>1440.5</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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	2.9	18.69	93.02	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1.3	4.9	7.6	92.52	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>13.72</b>	<b>48.49</b>	<b>380.94</b>	
<b>2-завтрак</b>							
	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с мясом и сметаной	150	6.7	3.65	16.08	141	18.43
	Котлеты рыбные	50	11	2.8	7.45	84.95	3.49
	Картофельное пюре	110	3.9	6.19	24.19	155.78	3.10
	Салат из квашенной капусты	30	0.7	0.75	2.07	15.23	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>13.9</b>	<b>91.87</b>	<b>524.77</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Омлет	110	12	14.66	6.87	202.4	4.79
	Булочка "Домашняя"	40	4.8	8.1	28.9	205.6	4.79
	Молоко	150	4.4	3.75	7.2	81	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>21</b>	<b>26.68</b>	<b>54.38</b>	<b>541</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>58</b>	<b>54.47</b>	<b>206.15</b>	<b>1498.7</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 и сыром	140	4.6	6.63	16.33	194.77	3.11
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.9	18.69	104.62	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1.3	4.9	7.6	92.52	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>14.43</b>	<b>42.62</b>	<b>391.91</b>	
<b>2-завтрак</b>							
	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>57.2</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп "Крестьянский" на м/б со сметаной	150	7.4	3.69	16.9	155.4	2.17
	Гуляш	60	12	11.7	5	126	3.7
	Картофельное пюре	110	3.9	6.19	24.19	169.94	3.10
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>27</b>	<b>22.09</b>	<b>88.17</b>	<b>579.15</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат морковный	80	0.98	5.68	7.44	84.56	7.11
	Оладьи с повидлом	140	6.8	13.42	60.1	366.66	5.5
	Молоко	180	4.4	3.75	7.2	97.2	965
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>22.85</b>	<b>74.74</b>	<b>548.42</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>48</b>	<b>59.54</b>	<b>216.94</b>	<b>1576.7</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	150	5.4	5.2	39.3	227.5	4.1
	Какао с молоком	160	2.9	2.9	19	90.88	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13</b>	<b>17.21</b>	<b>71.45</b>	<b>462.98</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	7.1	4.01	15.3	133.75	2.9
	Капуста тушеная с мясом	150	12	8.64	8.24	180.2	3.7
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>23</b>	<b>13.16</b>	<b>65.62</b>	<b>461.66</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	100	15	12.2	42.85	203	4,56
	Яйцо вареное	50	6.3	5.72	0.32	78.4	1.7
	Кисломолочный напиток	160	6	4.8	6.3	107.2	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>28</b>	<b>22.89</b>	<b>60.88</b>	<b>440.6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1385</b>	<b>63</b>	<b>53.43</b>	<b>209.36</b>	<b>1417.24</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	150	5.5	6.3	16.7	148	4.8
	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	2.9	18.69	98.83	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1.3	4.9	7.6	92.52	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9.6</b>	<b>14.1</b>	<b>42.99</b>	<b>339.35</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клёцками и сметаной на к/б	150	8.8	4.9	24.9	196.2	2.19
	Суфле куриное	60	18	15.5	6.8	143.88	3.27
	Отварная гречка с маслом сливочным	110	3.7	12.7	20.4	225.5	112
	Икра кабачковая	30	0.8	3.56	3.48	36.75	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>32.7</b>	<b>37.02</b>	<b>86.26</b>	<b>690.34</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Котлеты рыбные	50	11.1	2.8	7.45	84.95	3.49
	Отварной рис с маслом сливочным	110	2.1	5.2	21	221.26	7.66
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>15.5</b>	<b>8.32</b>	<b>61.76</b>	<b>426.01</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>58.1</b>	<b>59.61</b>	<b>202.42</b>	<b>1507.7</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	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Какао с молоком	170	2.9	2.9	19	96.56	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.8</b>	<b>14.88</b>	<b>54.42</b>	<b>425.06</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</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	150	2.8	2.1	23.6	113.9	2.20
	Оладьи из печени	50	11	4.65	0.65	97.29	3,36
	Картофельное пюре	110	3.88	6.19	24.19	169.4	3.10
	Салат из квашенной капусты	30	0.7	0.75	2.07	15.23	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	40
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>21.78</b>	<b>14.2</b>	<b>92.59</b>	<b>523.63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Ватрушка	80	5.87	7.84	28.4	192	4.6
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	170	4.35	3.75	7.2	91.8	
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>16.84</b>	<b>17.48</b>	<b>47.33</b>	<b>414.2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1405</b>	<b>49.72</b>	<b>46.73</b>	<b>205.75</b>	<b>1414.89</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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	2.9	18.69	98.83	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>54.01</b>	<b>371.33</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом и сметаной	150	6.7	3.65	16.08	141	18.43
	Котлета мясная	50	12	11.7	5	147.5	3.7
	Отварные рожки с маслом сливочным	110	2.3	3.85	15.3	167.36	3.11
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>19.56</b>	<b>67.06</b>	<b>543.87</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат из моркови с чесноком	40	0.6	1.9	1.31	20	1.9
	Рыба под омлетом	150	37	24.57	3.25	320	52
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	180	0	0	10.5	33.61	113
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>39</b>	<b>26.62</b>	<b>26.46</b>	<b>433.31</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>73</b>	<b>61.35</b>	<b>158.94</b>	<b>1400.5</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	150	5.4	5.2	39.3	165	4.1	
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	2.9	18.69	93.02	45	
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3	
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>13</b>	<b>17.2</b>	<b>71.14</b>	<b>402.62</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты	110	0.3	0.17	11.41	57.2		
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>57.2</b>		
<b>Обед</b>	Суп "Картофельный" на мясном бульоне	150	4.4	3.15	11.1	88.2	2.1	
	Плов с мясом	150	5.7	10.1	15.3	259.5	3.24	
	Икра кабачковая	30	0.8	3.56	3.48	36.75		
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3		
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40	
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>12</b>	<b>17.2</b>	<b>60.56</b>	<b>472.46</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>							
	Овощное рагу	150	3.4	5.28	19.05	176.7	4.25	
	Булочка "Домашняя"	40	4.8	8.1	28.9	205.6	4.79	
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7		
	Чай	180	0	0	10.5	33.61	113	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>13.5</b>	<b>69.85</b>	<b>475.61</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1385</b>	<b>35</b>	<b>48.1</b>	<b>212.96</b>	<b>1407.89</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Какао с молоком	170	2.9	2.9	19	96.56	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.8</b>	<b>14.88</b>	<b>54.42</b>	<b>425.06</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник с мясом и сметаной	150	7.1	4.01	15.3	133.75	2.9
	Котлеты мясные	50	12	11.7	5	147.5	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	110	3.7	12.7	20.4	225.5	112
	Салат из моркови с чесноком	40	0.6	1.9	1.31	20	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>26.8</b>	<b>30.82</b>	<b>84.09</b>	<b>654.56</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Суфле творожное	100	19.2	15.24	14.72	203.59	4.56
	Кисломолочный напиток	150	6.01	4.8	6.3	94.25	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>31.8</b>	<b>25.93</b>	<b>32.75</b>	<b>428.24</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>69.7</b>	<b>71.80</b>	<b>182.67</b>	<b>1559.86</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	150	5.5	6.3	16.7	148	4.6
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	2.9	18.69	93.02	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Вафли	15	0.6	1.28	5.52	75	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10.2</b>	<b>15.38</b>	<b>48.51</b>	<b>393.12</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый на курином бульоне	150	6.6	3.6	13.35	198.8	2.21
	Капуста тушеная	110	12.25	8.64	8.24	112.58	3.7
	Котлета куриная	60	13	12.2	4.12	178.89	16.13
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>33.25</b>	<b>24.8</b>	<b>56.39</b>	<b>578.28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.71	2	4.4	40.32	1,9
	Рыба под омлетом	150	36.79	24.57	3.25	320	52
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	180	0	0	10.5	33.61	113
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>39.5</b>	<b>26.72</b>	<b>29.55</b>	<b>453.63</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>83.25</b>	<b>67.07</b>	<b>145.86</b>	<b>1477.03</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	150	5.5	6.3	16.7	162.41	4.8
	Какао с молоком	180	2.9	2.9	19	102.24	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.7</b>	<b>14.1</b>	<b>43.30</b>	<b>341.75</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи с курицей и сметаной	150	6.8	3.6	15.1	134.7	2.4
	Суфле печеночное	60	8.22	4.1	18.78	111.11	2.14
	Картофельное пюре	110	3.88	6.19	24.19	169.4	3.10
	Салат из квашенной капусты	30	0.7	0.75	2.07	15.23	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>15.15</b>	<b>102.22</b>	<b>558.25</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Сырники со сгущенным молоком	130	14.6	21.1	30.8	344.33	4.63
	Молоко	170	4.35	3.75	7.2	91.8	965
	Фрукты	100	0.27	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>19.22</b>	<b>25.02</b>	<b>49.41</b>	<b>488.13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>52.22</b>	<b>54.44</b>	<b>206.34</b>	<b>1440.13</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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	2.9	18.69	93.02	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>13.2</b>	<b>16.65</b>	<b>48.52</b>	<b>370.62</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник с мясом и сметаной	150	7.12	3.86	23.46	169.95	2.11
	Котлеты рыбные	60	11.1	2.8	7.45	101.93	3.49
	Отварные рожки с маслом сливочным	110	2.31	3.85	15.3	167.36	3.11
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>21.93</b>	<b>10.87</b>	<b>76.89</b>	<b>527.25</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Омлет	100	12	14.66	6.87	184	4.79
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Пирог с капустой	70	5.27	7.32	24.24	186.38	1.14
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Фрукты	100	0.27	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>19.54</b>	<b>22.3</b>	<b>64.42</b>	<b>510.08</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>54.97</b>	<b>49.99</b>	<b>201.24</b>	<b>1459.95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 16</b>							
<b>Завтрак</b>	Отварные рожки с маслом сливочным и сыром	140	4.6	6.63	16.33	194.77	3.11
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.9	18.69	104.62	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1.3	4.9	7.6	92.52	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>14.43</b>	<b>42.62</b>	<b>391.91</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты	100	0.33	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.33</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп по - Уральски с мясом и сметаной	150	2.8	2.1	23.6	113.9	2,20
	Котлета мясная	60	12	11.7	5	177	3.7
	Капуста тушеная	110	12.25	8.64	8.24	112.58	3.7
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>30.45</b>	<b>22.95</b>	<b>78.92</b>	<b>551.19</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат морковный	80	0.98	5.68	7.44	84.56	7.11
	Блины с повидлом	140	6.77	13.42	60.1	366.66	5.5
	Молоко	180	4.35	3.75	7.2	97.2	965
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400.00</b>	<b>12.10</b>	<b>22.85</b>	<b>74.74</b>	<b>548.42</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>51.58</b>	<b>60.40</b>	<b>207.69</b>	<b>1543.52</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	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Какао с молоком	170	2.9	2.9	19	96.56	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>12.6</b>	<b>16.53</b>	<b>48.93</b>	<b>430.16</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с мясом и сметаной	150	6.7	3.65	16.08	141	18.43
	Оладьи из печени	50	11	4.65	0.65	97.29	3,36
	Картофельное пюре	110	3.88	6.19	24.19	169.4	3.10
	Салат из квашенной капусты	30	0.7	0.75	2.07	15.23	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>25.68</b>	<b>15.75</b>	<b>85.07</b>	<b>550.73</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пудинг творожный	100	24.17	7.38	31.75	184.17	4,6
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	1.7
	Кисломолочный напиток	150	6.01	4.8	6.3	94.25	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>36.8</b>	<b>18.07</b>	<b>49.78</b>	<b>408.82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1405</b>	<b>75.38</b>	<b>50.52</b>	<b>195.19</b>	<b>1441.71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 18</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	5.5	6.3	16.7	148	4,8
	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	2.9	18.69	98.83	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Вафли	10	0.6	1.28	5.52	50	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.2</b>	<b>15.38</b>	<b>48.51</b>	<b>373.93</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками и сметаной на к/б	150	8.8	4.9	24.9	196.2	2,19
	Голубцы "Ленивые" с курицей	150	9.93	8.24	13	264.72	3.24
	Икра кабачковая	30	0.8	3.56	3.48	36.75	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20.93</b>	<b>17.06</b>	<b>72.06</b>	<b>585.68</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Омлет	150	12	14.66	6.87	276	4.79
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.71	2	4.4	40.32	1,9
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	152
	Чай	180	0	0	10.5	33.61	113
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>14.71</b>	<b>16.81</b>	<b>33.17</b>	<b>409.63</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>46.14</b>	<b>49.42</b>	<b>165.15</b>	<b>1421.24</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	150	5.4	5.2	39.3	165	4.1
	Какао с молоком	170	2.9	2.9	19	96.56	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>15.93</b>	<b>65.93</b>	<b>374.96</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</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	150	7.4	3.69	16.9	155.4	2.17
	Тефтели рыбные	60	11.13	2.8	7.45	101.93	3,49
	Отварная гречка с маслом сливочным	110	3.7	12.7	20.4	225.5	112
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Хлеб пшен.	20	2	0.15	11.4	39.8	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>25.63</b>	<b>19.7</b>	<b>86.83</b>	<b>610.64</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка творожная с печеньем	100	19.56	5.66	25.9	187.2	4,6
	Яйцо вареное	50	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>30.53</b>	<b>15.30</b>	<b>44.83</b>	<b>398.6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1385</b>	<b>68.46</b>	<b>51.10</b>	<b>209.00</b>	<b>1436.2</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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	2.9	18.69	98.83	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	10	0.6	1.28	5.52	31.2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.8</b>	<b>15</b>	<b>54.01</b>	<b>371.33</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>11.41</b>	<b>52</b>	
<b>Обед</b>	Щи с мясом и сметаной	150	6.8	3.6	15.1	134.7	2.4
	Биточки мясные	60	12	11.7	5	177	3.7
	Отварной рис с овощами	110	2.1	5.2	21	224.62	7.66
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	152
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>24.3</b>	<b>21.01</b>	<b>83.18</b>	<b>684.03</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Салат овощной	70	1.14	1.93	78.84	70.49	4.79
	Пирог с капустой и яйцом	70	8.5	9.7	10	204.78	1.14
	Чай	180	0	0	10.5	33.61	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>9.94</b>	<b>11.8</b>	<b>110.75</b>	<b>360.88</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>45.3</b>	<b>47.98</b>	<b>259.35</b>	<b>1468.24</b>	