



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

**20 дневное меню по МБДОУ "ЦРР-детский сад №18"
 с 01 Ноября 2024 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		
<i>Неделя 1</i>							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	150	5.4	5.2	39.3	227.5	4.1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		13	17.21	71.14	459.3	
2-завтрак	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед	Суп "Весенний" с мясом	150	6.9	5.3	20.8	131	3.12
	Биточки мясные	60	12	11.7	5	177	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	70	3.7	12.7	20.4	143.5	112
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.7	2	4.4	40.3	129
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		25	32.06	81.28	579.81	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	3.4	5.28	19.05	64.95	4.25
	Плюшка	40	4.8	8.1	28.9	205.6	150
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Итого за ужин		10	13.53	69.85	358.25	
	Итого за день:		48	62.97	233.68	1449.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 2							
Завтрак	Каша "Дружба"	150	5.5	5.7	22.3	164.4	4.1
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		13	17.7	54.45	394.2	
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	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	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
	Итого за обед		23	13.2	65.62	443.63	
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	150	6	4.8	6.3	100.5	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		32	25.9	32.75	505.82	
	Итого за день:		67	56.97	164.23	1395.65	

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	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Вафли	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10	13.6	48.59	415.7	
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	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	70	2.3	3.85	15.3	106.5	3.11
	Икра кабачковая	40	0.8	3.56	3.48	49	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		24	23.57	68.68	557.1	
Уплотненный полдник							
	Винигрет	130	4.8	10.66	28.86	256.1	4.79
	Сельдь	50	5.9	3.36	2.4	79.2	83
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	113
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Итого за ужин		13	14.17	53.16	423	
	Итого за день:		47	51.51	181.84	1447.8	

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	150	5.5	6.3	16.7	148	4.8
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Итого за завтрак		9.7	14.1	43.30	310.3	
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	150	6.6	3.6	13.35	198.8	2.21
	"Ёжики" мясные	130	9.5	9.1	12.09	170.17	214
	Салат из моркови с чесноком	40	0.6	9.9	1.3	16	1.9
	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
	Итого за обед		20	23.1	68.82	532.68	
Уплотненный полдник							
	Сырники со сгущенным молоком	100/20	15	21.1	30.8	320.2	4.63
	Яйцо вареное	1 шт.	6.3	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	150	4.4	3.75	7.2	81	965
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		26	30.7	49.73	531.6	
	Итого за день:		56	68.1	173.26	1426.6	

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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10	13.72	48.49	359.7	
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	150	6.7	3.65	16.08	141	18.43
	Котлеты рыбные	60	11	2.8	7.45	101.93	3.49
	Картофельное пюре	120	3.9	6.19	24.19	169.94	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.6	0.9	1.9	16	1.9
	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
	Итого за обед		26	14.05	91.7	576.58	
Уплотненный полдник							
	Омлет	100	12	14.66	6.87	207.59	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	
	Итого за ужин		21	26.68	54.38	546.19	
	Итого за день:		58	54.62	205.98	1534.5	

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 маслом сливочным	70	2.2	3.7	16.3	103.7	3.11
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Итого за завтрак		8.7	14.43	42.62	304.3	
2-завтрак							
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп "Крестьянский" с мясом	150	7.4	3.69	16.9	155.4	2.17
	Биточки мясные	60	12	11.7	5	177	3.7
	Отварной рис с овощами	70	2.1	5.2	21	140.8	7.66
	Икра кабачковая	40	0.8	3.56	3.48	49	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		24	24.51	77.06	610.21	
Уплотненный полдник							
	Оладьи с повидлом	120/20	6.8	13.42	60.1	419.04	5.5
	Молоко	150	4.4	3.75	7.2	81	965
	Итого за ужин		11	17.17	67.3	500.04	
	Итого за день:		44	56.28	198.39	1466.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	150	5.4	5.2	39.3	227.5	4.1
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		13	17.21	71.45	457.3	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Рассольник на м/б со сметаной	150	7.1	4.01	15.3	133.75	2.9
	Капуста тушеная с мясом	150	12	8.64	8.24	162.17	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
	Итого за обед		23	13.16	65.62	443.63	
Уплотненный полдник							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	100	15	12.2	42.85	203	4,56
	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		21	17.17	60.56	355.5	
	Итого за день:		57	47.71	209.04	1308.43	

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	150	5.5	6.3	16.7	148	4.8
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Итого за завтрак		9.6	14.1	42.99	312.3	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками на к/б	150	8.8	4.9	24.9	196.2	2.19
	Суфле куриное	100	18	15.5	6.8	239.8	3.27
	Отварная гречка с маслом сливочным	70	3.7	12.7	20.4	143.5	112
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		31.9	33.46	82.78	667.51	
Уплотненный полдник							
	Котлета рыбная	60	11.1	2.8	7.45	101.93	3.49
	Отварной рис с маслом сливочным	70	2.1	5.2	21	140.8	7.66
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Итого за ужин		15.2	8.15	50.35	330.43	
	Итого за день:		57	55.88	187.53	1362.2	

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	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10.8	14.88	54.42	413.7	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	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	120	3.88	6.19	24.19	169.94	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.6	0.9	1.9	16	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	40
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	
	Итого за обед		21.68	14.35	92.42	544.84	
Уплотненный полдник							
	Пудинг творожный	100	19	5.9	25.4	169.8	4.6
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		29.97	15.54	44.33	381.2	
	Итого за день:		62.75	44.94	202.58	1391.74	

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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		11	15	54.01	359.7	
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	150	6.7	3.65	16.08	141	18.43
	Котлета мясная	60	12	11.7	5	177	3.7
	Отварные рожки с маслом сливочным	70	2.3	3.85	15.3	106.5	3.11
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		24	19.92	79.46	571.81	
Уплотненный полдник							
	Салат из моркови с чесноком	40	0.6	9.9	1.3	16	1.9
	Рыба под омлетом	120	37	24.57	3.25	377.26	52
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		40	34.79	37.86	532.96	
	Итого за день:		75	69.88	182.74	1516.5	

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	150	5.4	5.2	39.3	227.5	4.1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		13	17.2	71.14	459.3	
2-завтрак	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп "Картофельный" на мясном бульоне	150	4.4	3.15	11.1	88.2	2.1
	Плов с мясом	100	5.7	10.1	15.3	173	3.24
	Икра кабачковая	40	0.8	3.56	3.48	49	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		12	17.2	60.56	398.21	
Уплотненный полдник							
	Овощное рагу	150	3.4	5.28	19.05	64.95	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	150	0	0	10.5	28	113
	Итого за ужин		10	13.5	69.85	358.25	
	Итого за день:		25	34.6	143.11	1267.76	

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	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		13.2	17.81	54.45	450	
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	150	7.1	4.01	15.3	133.75	2.9
	Котлеты мясные	60	12	11.7	5	177	3.7
	Отварная гречка с маслом сливочным	70	3.7	12.7	20.4	143.5	112
	Салат из моркови с чесноком	40	0.6	9.9	1.3	16	1.9
	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
	Итого за обед		26.8	38.82	84.08	617.96	
Уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Суфле творожное	120	19.2	15.24	14.72	274.92	4.56
	Кисломолочный напиток	150	6.01	4.8	6.3	100.5	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		31.5	25.76	21.34	453.82	
	Итого за день:		71.8	82.56	171.28	1573.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 3</i>							
День 13							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5.5	6.3	16.7	148	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Вафли	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10.2	15.38	48.51	343.5	
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 на курином бульоне	150	6.6	3.6	13.35	198.8	2.21
	Капуста тушеная с курицей	150	12.25	8.64	8.24	162.17	3.7
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		20.25	12.6	52.27	448.98	
Уплотненный полдник							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.7	2	4.4	40.3	129
	Рыба под омлетом	120	36.79	24.57	3.25	377.26	52
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		39.79	26.89	40.96	557.26	
	Итого за день:		70.54	55.04	153.15	1401.74	

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	150	5.5	6.3	16.7	152	4.8
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10.3	15.38	48.82	345.5	
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 курицей и сметаной	150	6.8	3.6	15.1	134.7	2.4
	Суфле печеночное	100	8.22	4.1	18.78	172.67	2.14
	Картофельное пюре	120	3.88	6.19	24.19	169.94	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.6	0.9	1.9	16	1.9
	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
	Итого за обед		22.9	15.3	102.05	641.02	
Уплотненный полдник							
	Сырники со сгущенным молоком	80/20	14.6	21.1	30.8	236.16	4.63
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	965
	Фрукты	100	0.27	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		25.81	30.91	61.14	499.56	
	Итого за день:		59.31	61.76	223.42	1538.08	

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	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Итого за завтрак		10.2	13.72	48.49	328.5	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед	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	70	2.31	3.85	15.3	106.5	3.11
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		21.93	10.87	76.89	466.39	
Уплотненный полдник							
	Омлет	100	12	14.66	6.87	207.59	4.79
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	
	Пирог с сердцем	70	13.3	7.79	26.85	234.03	1.14
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Итого за ужин		27.3	22.6	55.62	529.32	
	Итого за день:		59.73	47.36	192.41	1376.21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 4</i>							
День 16							
Завтрак	Отварные рожки с маслом сливочным	70	2.18	3.7	16.3	103.7	3.11
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Итого за завтрак		8.68	14.43	42.62	304.3	
2-завтрак	Фрукты	100	0.33	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.33	0.17	11.41	52	
Обед							
	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	100	2.1	4.49	10.2	102.34	23
	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
	Итого за обед		20.3	18.8	80.88	540.95	
Уплотненный полдник							
	Блины с повидлом	120/20	6.77	13.42	60.1	419.04	5.5
	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	965
	Итого за ужин		11.12	17.17	67.3	500.04	
	Итого за день:		40.43	50.57	202.21	1397.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6	5.8	22.3	220.2	4.4
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22
	Сыр	10	2.4	2.93	0.03	36.3	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		13.2	17.81	54.45	450	
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	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	120	3.88	6.19	24.19	169.94	3.10
	Салат из квашенной капусты	40	0.6	0.9	1.9	16	1.9
	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
	Итого за обед		25.58	15.9	84.9	571.94	
Уплотненный полдник							
	Запеканка "Творожное наслаждение"	100	15	12.2	42.85	203	4,56
	Яйцо вареное	1 шт.	6.32	5.72	0.32	78.4	1.7
	Кисломолочный напиток	150	6.01	4.8	6.3	100.5	35
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		27.63	22.89	60.88	433.9	
	Итого за день:		66.71	56.77	211.64	1507.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5.5	6.3	16.7	148	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Вафли	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10.2	15.38	48.51	343.5	
2-завтрак	Сок	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за 2-завтрак		0.3	0.17	11.41	52	
Обед							
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	8.8	4.9	24.9	196.2	2,19
	Голубцы "Ленивые" с курицей	100	9.93	8.24	13	176.48	3.24
	Икра кабачковая	40	0.8	3.56	3.48	49	
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		20.93	17.06	72.06	509.69	
Уплотненный полдник							
	Омлет	100	12	14.66	6.87	207.59	4.79
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.7	2	4.4	40.3	129
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	152
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Итого за ужин		14.7	16.81	33.17	335.59	
	Итого за день:		46.13	49.42	165.15	1240.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 4								
День 19								
Завтрак	Каша манная молочная	150	5.4	5.2	39.3	227.5	4.1	
	Какао с молоком	150	2.9	2.9	19	85.2	22	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3	
	Итого за завтрак		9.6	13	65.90	389.8		
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	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	70	3.7	12.7	20.4	143.5	112	
	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	
	Итого за обед		25.63	19.7	86.83	548.54		
	Уплотненный полдник							
		Запеканка творожная с печеньем	120	23.48	6.8	31.1	224.7	4,6
	Яйцо вареное	1 шт.	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		
	Итого за ужин		34.45	16.44	50.03	436.1		
	Итого за день:		69.98	49.31	214.17	1426.44		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 20							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	6.1	5.92	22.2	164.2	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.9	18.69	87.2	45
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1.3	4.9	7.6	77.1	3
	Печенье	8	0.6	1.28	5.52	31.2	
	Итого за завтрак		10.8	15	54.01	359.7	
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	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	70	2.1	5.2	21	140.8	7.66
	Кукуруза	40	1	0.64	5.6	33	1.9
	Хлеб ржаной	40	1.4	0.36	12.4	59.3	
	Компот из сухофруктов	150	0	0	18.28	28.71	40
	Итого за обед		23.3	21.5	77.38	573.51	
Уплотненный полдник							
	Салат овощной	50	0.7	2	4.5	40.3	4.79
	Расстегай с рыбой	70	8.5	9.7	10	166	1.14
	Хлеб пшен.	30	2	0.15	11.4	59.7	152
	Чай	150	0	0	10.5	28	113
	Фрукты	100	0.3	0.17	11.41	52	
	Итого за ужин		11.5	12.02	47.81	346	
	Итого за день:		45.9	48.69	190.61	1331.21	