



УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
от 28.12.2024 № 399/01-18  
Е.В. Чикишева

**МЕНЮ**  
**приготавливаемых блюд**  
**МДОУ № 3 «Лукошко»**  
**(ИЮЛЬ - ФЕВРАЛЬ)**  
**(новая редакция)**

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО 150/25	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 170	ЧАЙ 170	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 170	ЧАЙ С САХАРОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 180	ЧАЙ 170
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 40
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			
<b>II Завтрак</b>									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
<b>Обед</b>									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) 150	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150
КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ 60	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 130	ПЛОВ С МЯСОМ 120	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	ГУЛЯШ 30/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 60/30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>Уплотнённый полдник</b>									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 120/30	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ 60	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 60/40	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 60
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	РИС ОТВАРНОЙ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 40	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" 110	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 55
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ЧАЙ 170	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 170	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ЧАЙ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70					ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ 75		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

### Неделя 1 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша « дружба» молочная жидкая с маслом	150	4,9	5,2	22,6	157,4	38
	кофейный напиток на молоке	170	3,9	4,0	16,1	116,5	98
	сыр (порциями)	8	2,0	2,1	0,0	27,4	2
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>359</b>	<b>13,6</b>	<b>17,4</b>	<b>49,7</b>	<b>414,8</b>
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>30,7</b>	
Обед	свекла отварная порционная	40	0,6	0,0	3,4	16,3	7
	рассольник ленинградский	150	2,7	3,1	10,1	79,3	8
	котлета по- хлыновски	60	10,1	12,8	4,9	175,7	82
	макаронные изделия отварные	110	3,7	3,5	25,4	150,6	75
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>71,9</b>	<b>566,1</b>	
Уплотнен ный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	омлет натуральный	140	11,9	16,5	2,6	206,5	43
	кукуруза отварная	20	0,6	0,0	1,3	7,8	4
	чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,0	7,5	31,5	96
	хлеб ржаной	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
<b>Итого за уплотнен ный полдник</b>		<b>530</b>	<b>14,7</b>	<b>17,4</b>	<b>42,5</b>	<b>390,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,2</b>	<b>55,4</b>	<b>171,4</b>	<b>1402,2</b>	

## Неделя 1 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	запеканка из творога с повидло	150\25	21,8	17,2	34,4	375,7	46
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	97
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	2
Итого за завтрак		<b>370</b>	<b>24,6</b>	<b>18,3</b>	<b>45,4</b>	<b>444,9</b>	
2 завтрак	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	К/К
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>11,6</b>	<b>82,5</b>	
Обед	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	суп картофельный с яйцом и сметаной	150	2,7	3,6	11,8	90,9	14
	оладьи из печени с морковью	60	11,0	6,5	5,7	136,2	62
	картофель отварной	120	2,5	3,3	20,5	121,9	77
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>560</b>	<b>20,3</b>	<b>16,6</b>	<b>69,2</b>	<b>527,5</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	винегрет овощной с сельдью	120\30	6,5	17,5	12,4	234,6	3
	чай с сахаром	150	0,1	0,0	7,4	29,8	430
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>620</b>	<b>8,3</b>	<b>18,1</b>	<b>60,2</b>	<b>443,4</b>	
Итого за день:			<b>54,8</b>	<b>56,1</b>	<b>186,4</b>	<b>1 498,3</b>	

### Неделя 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	150	4,0	4,9	15,1	120,4	36
	чай сахаром ,молоком	170	2,7	2,8	12,5	86,2	97
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		<b>351</b>	<b>9,5</b>	<b>13,8</b>	<b>38,6</b>	<b>320,1</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	
Обед	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	суп - пюре из бобовых (горох)	150	4,5	1,7	14,2	89,8	99
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,1	0,1	7,9	37,0	73
	«ёжики» мясные	60/30	9,0	8,2	10,0	149,3	64
	компот из изюма	150	0,1	0,0	8,8	36,3	410
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за обед		<b>465</b>	<b>17,7</b>	<b>12,6</b>	<b>52,8</b>	<b>399,6</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	К/К
	биточек из птицы	60	9,9	3,9	4,8	95,0	71
	капуста тушеная	110	2,4	3,8	9,0	81,6	82
	чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,0	8,3	34,4	431
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	ватрушка с повидло	70	4,9	2,2	43,0	207,5	108
Итого за уплотненный полдник		<b>610</b>	<b>18,6</b>	<b>10,1</b>	<b>95,7</b>	<b>550,5</b>	
Итого за день:			<b>50,4</b>	<b>41,4</b>	<b>194,3</b>	<b>1 361,9</b>	

### Неделя 1 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4,9	4,9	18,6	138,4	35
	какао с молоком	170	4,2	4,2	14,6	112,5	100
	сыр (порциями)	8	2,0	2,1	0,0	27,4	2
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		<b>353</b>	<b>13,8</b>	<b>12,3</b>	<b>44,1</b>	<b>346,8</b>	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>30,7</b>	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	щи из квашеной капусты со сметаной	150	1,3	2,5	5,1	49,0	88
	жаркое по-домашнему	150	9,5	6,8	17,4	171,7	57
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	4,8	19,4	91
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>530</b>	<b>14,5</b>	<b>12,5</b>	<b>45,3</b>	<b>362,2</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	тефтели рыбные с соусом	60	9,7	4,6	8,5	128,5	299
	рис отварной	80	1,9	2,4	20,1	110,0	73
	напиток из плодов шиповника	150	0,1	0,1	8,9	37,0	113
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>510</b>	<b>13,0</b>	<b>7,3</b>	<b>68,1</b>	<b>407,5</b>	
Итого за день:			<b>41,6</b>	<b>32,1</b>	<b>164,8</b>	<b>1 147,2</b>	

### Неделя 1 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	4,0	4,7	20,8	142,2	33
	кофейный напиток на молоке	170	3,9	4,0	16,1	116,5	98
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		<b>351</b>	<b>10,7</b>	<b>14,8</b>	<b>47,9</b>	<b>372,2</b>	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>17,5</b>	<b>123,7</b>	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	борщ со сметаной	150	1,0	2,4	7,1	54,6	6
	котлеты рубленые из птицы	60	9,9	5,8	5,0	112,5	71
	пюре картофельное	110	2,5	3,9	14,5	103,5	78
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>560</b>	<b>17,3</b>	<b>13,4</b>	<b>56,2</b>	<b>424,5</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	сырники из творога со сгущенным молоком	150/25	25,9	18,8	43,5	446,8	45
	салат из моркови	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>565</b>	<b>28,7</b>	<b>19,7</b>	<b>80,3</b>	<b>618,3</b>	
Итого за день:			<b>59,2</b>	<b>52,6</b>	<b>201,9</b>	<b>1 538,7</b>	

## Неделя 2 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	4,4	6,0	14,5	129,6	40
	кофейный напиток на молоке	170	3,9	4,0	16,1	116,5	98
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		<b>351</b>	<b>11,1</b>	<b>16,1</b>	<b>41,6</b>	<b>359,6</b>	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	
Обед	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	2,4	2,9	5,1	57,6	7
	рулет из говядины с луком и яйцом	60	7,8	9,1	3,3	126,5	280
	макаронные изделия отварные	110	3,7	3,5	25,4	150,6	75
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,7</b>	<b>65,6</b>	<b>514,5</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	тефтели из печени и риса	60/40	8,9	12,3	10,6	197,1	65
	салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,6	2,4	2,6	33,8	36
	напиток из плодов шиповника	150	0,1	0,1	8,9	37,0	113
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>510</b>	<b>10,9</b>	<b>14,9</b>	<b>52,1</b>	<b>397,3</b>	
Итого за день:			<b>44,6</b>	<b>54,6</b>	<b>166,5</b>	<b>1 363,1</b>	



## Неделя 2 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшённая молочная жидкая с маслом	150	4,8	5,3	18,5	141,0	32
	чай сахаром	170	0,1	0,0	8,4	33,9	430
	сыр (порциями)	8	2,0	2,1	0,0	27,4	2
	масло сливочное(порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		<b>359</b>	<b>9,7</b>	<b>13,5</b>	<b>37,9</b>	<b>315,8</b>	
2 завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,1	0,0	5,9	24,7	113
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,9</b>	<b>24,7</b>	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	свекольник с мясом и сметаной	150	2,6	3,0	9,6	76,6	10
	голубцы ленивые	130	11,1	10,9	8,6	176,9	306
	соус сметанный с томатом и луком	40	0,6	2,4	3,0	36,4	86
	компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	4,8	19,4	402
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>17,5</b>	<b>44,4</b>	<b>415,8</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	суфле рыбное	60	12,3	5,0	2,1	121,2	79
	пюре «розовое»	110	2,2	3,9	12,5	95,0	79
	напиток из плодов шиповника	150	0,1	0,1	8,9	37,0	113
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>540</b>	<b>15,9</b>	<b>9,2</b>	<b>54,1</b>	<b>385,2</b>	
Итого за день:			<b>43,8</b>	<b>40,2</b>	<b>142,3</b>	<b>1 141,5</b>	

### Неделя 2 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,3	4,8	15,5	124,3	31
	какао с молоком	170	4,2	4,2	14,6	112,5	100
	масло сливочное (порциями)	6	0,1	5,0	0,1	45,0	1
	хлеб пшеничный	25	2,7	1,1	10,9	68,5	К/К
Итого за завтрак		<b>351</b>	<b>11,3</b>	<b>15,1</b>	<b>41,1</b>	<b>350,3</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	100	3,1	3,3	4,8	61,1	434
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,8</b>	<b>61,1</b>	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	суп из овощей со сметаной	150	1,1	2,2	6,1	49,0	12
	плов с мясом	120	8,5	7,0	24,5	196,7	58
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>500</b>	<b>13,5</b>	<b>12,6</b>	<b>59,9</b>	<b>416,0</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	омлет натуральный	130	11,0	15,3	2,4	191,8	43
	икра свекольная	40	0,6	2,8	4,2	44,1	5
	компот из изюма	150	0,1	0,0	8,8	36,3	410
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	пирожок печеный с рыбой и луком	75	8,9	6,8	21,4	192,0	111
Итого за уплотненный полдник		<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>25,1</b>	<b>67,4</b>	<b>596,2</b>	
Итого за день:			<b>49,8</b>	<b>56,1</b>	<b>173,2</b>	<b>1 423,6</b>	

### Неделя 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макаронные изделия отварные	120	4,0	3,8	27,7	164,6	75
	чай с сахаром, молоком	180	2,8	3,0	13,2	91,2	97
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	13,1	82,2	К/К
Итого за завтрак		<b>340</b>	<b>12,6</b>	<b>10,7</b>	<b>54,0</b>	<b>372,3</b>	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>17,5</b>	<b>123,7</b>	
	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	суп картофельный с фасолью	150	3,2	1,8	11,3	75,4	81
	птица тушеная в соусе с овощами	150	12,4	9,9	20,1	220,7	96
	компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	11,2	47,4	90
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>540</b>	<b>19,7</b>	<b>14,9</b>	<b>62,6</b>	<b>474,6</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	К/К
	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	23,5	19,3	33,2	401,7	46
	салат из моркови	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>615</b>	<b>26,3</b>	<b>20,2</b>	<b>70,0</b>	<b>573,2</b>	
Итого за день:			<b>61,1</b>	<b>50,5</b>	<b>204,1</b>	<b>1 543,8</b>	

## Неделя 2 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная «геркулес» молочная с маслом	150	4,4	5,5	14,8	126,8	34
	чай	170	0,1	0,0	0,1	0,7	391
	бутерброд с повидло	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>5,7</b>	<b>9,8</b>	<b>36,9</b>	<b>259,5</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	
Обед	огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	К/К
	суп картофельный с рыбными консервами	150	3,8	4,7	9,2	94,7	18
	гуляш	30/30	9,5	6,9	2,2	111,3	55
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,1	4,5	27,4	174,7	74
	компот из кураги	150	0,4	0,0	11,0	46,0	110
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	К/К
Итого за обед		<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>17,2</b>	<b>67,7</b>	<b>529,1</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	котлета «мозаика»	60	10,2	18,4	7,7	237,9	83
	капуста тушеная	55	1,2	1,9	4,5	40,8	82
	картофельное пюре	55	1,3	2,0	7,2	52,1	78
	чай с сахаром	150	0,1	0,0	7,4	29,8	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>540</b>	<b>14,0</b>	<b>15,9</b>	<b>57,4</b>	<b>433,0</b>	
Итого за день:			<b>47,8</b>	<b>47,8</b>	<b>169,2</b>	<b>1 313,3</b>	
Среднее значение за период:			<b>50,2</b>	<b>48,7</b>	<b>177,4</b>	<b>1 373,1</b>	

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО 160/30	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ 200	ЧАЙ 180
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО 45
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 8		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35									
<b>II Завтрак</b>									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 100	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 100	СНЕЖОК 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
<b>Обед</b>									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) 180	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180
КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ 70	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 70	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 160	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ПЛОВ С МЯСОМ 150	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 160	ГУЛЯШ 40/40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" 80/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 140
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
<b>Уплотнённый полдник</b>									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 150/40	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 70	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 80/50	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ 160/30	КОТЛЕТА "МОЗАИКА" 70
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ 70	РИС ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ 60	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" 150	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ЧАЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 70
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ 180	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 70					ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ 75		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

### Неделя 1 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша «дружба» молочная жидкая с маслом	180	6,0	6,3	27,4	190,7	38
	кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,2	17,1	123,4	98
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	Масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>413</b>	<b>16,6</b>	<b>21,3</b>	<b>59,8</b>	<b>504,3</b>	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>30,7</b>	
Обед	свекла отварная порционная	40	0,6	0,0	3,4	16,3	7
	рассольник ленинградский	180	3,2	3,6	11,2	91,1	8
	котлета по-хлыновски	70	11,7	15,0	5,7	205,0	82
	макаронные изделия отварные	130	4,3	4,1	30,0	177,9	75
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>650</b>	<b>25,0</b>	<b>24,4</b>	<b>104,0</b>	<b>749,0</b>	
Уплотнённый полдник	напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,1	10,7	44,4	113
	омлет натуральный	150	12,7	17,7	2,7	221,3	43
	кукуруза отварная	30	0,9	0,1	1,9	11,6	4
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,9	96
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за уплотнённый полдник		<b>560</b>	<b>17,0</b>	<b>19,3</b>	<b>37,4</b>	<b>397,4</b>	
Итого за день:			<b>58,9</b>	<b>65,0</b>	<b>208,5</b>	<b>1 681,4</b>	

## Неделя 1 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	запеканка из творога с повидло	160\30	23,0	18,2	38,5	404,6	46
	чай	180	0,1	0,0	0,1	0,9	97
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>405</b>	<b>26,8</b>	<b>19,8</b>	<b>53,8</b>	<b>501,4</b>	
2 завтрак	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	К/К
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>11,6</b>	<b>82,5</b>	
Обед	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	суп картофельный с яйцом и сметаной	180	3,2	4,4	14,2	109,3	14
	оладьи из печени с морковью	70	12,9	7,5	6,6	158,9	62
	картофель отварной	130	2,7	3,6	22,2	132,1	77
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>19,4</b>	<b>85,0</b>	<b>636,8</b>	
Уплотненный полдник	компот из изюма	180	0,2	0,0	10,5	43,5	410
	винегрет овощной с сельдью	150/40	8,5	22,3	15,5	289,9	3
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,9	35,9	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>720</b>	<b>10,5</b>	<b>22,9</b>	<b>52,9</b>	<b>467,3</b>	
Итого за день:			<b>63,7</b>	<b>65,2</b>	<b>203,3</b>	<b>1 688,0</b>	

### Неделя 1 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	180	5,1	5,9	19,5	151,9	36
	чай с сахаром, молоком	180	2,8	3,0	13,2	91,4	97
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>403</b>	<b>11,7</b>	<b>17,1</b>	<b>48,0</b>	<b>399,2</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	
	икра морковная	50	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	суп - пюре из бобовых (горох)	180	6,9	2,6	17,1	119,9	99
	гренки из пшеничного хлеба	20	1,1	0,1	7,9	37,0	73
	«ёжики» мясные	80/40	10,9	10,0	12,2	182,3	64
	напиток с витаминами «витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80,0	К/К
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
Итого за обед		<b>600</b>	<b>21,5</b>	<b>15,0</b>	<b>72,2</b>	<b>517,8</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,1	431
	биточек из птицы	70	11,5	4,6	5,6	111,0	71
	капуста тушеная	140	3,1	4,9	11,4	104,4	82
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	ватрушка с повидло	70	4,9	2,2	43,0	207,5	108
Итого за уплотненный полдник		<b>680</b>	<b>20,9</b>	<b>11,9</b>	<b>99,6</b>	<b>592,0</b>	
Итого за день:			<b>58,7</b>	<b>48,9</b>	<b>227,0</b>	<b>1 600,7</b>	



### Неделя 1 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5,9	5,9	22,4	166,6	35
	какао с молоком	180	4,4	4,4	15,5	119,1	100
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>405</b>	<b>16,6</b>	<b>14,5</b>	<b>53,1</b>	<b>415,9</b>	
2 завтрак	компот из кураги	100	0,3	0,0	7,3	30,7	110
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,3</b>	<b>30,7</b>	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	щи из квашеной капусты со сметаной	180	1,5	2,9	6,1	58,8	88
	жаркое по-домашнему	160	10,2	7,3	18,5	183,5	57
	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>610</b>	<b>17,3</b>	<b>14,1</b>	<b>59,9</b>	<b>448,5</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90,0	К/К
	рыба (филе) припущенная	70	18,0	1,7	0,4	120,1	229
	рис отварной	100	2,4	3,1	25,1	137,7	73
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>570</b>	<b>21,7</b>	<b>5,0</b>	<b>84,4</b>	<b>503,3</b>	
Итого за день:			<b>55,9</b>	<b>33,6</b>	<b>204,7</b>	<b>1 398,4</b>	

### Неделя 1 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая с маслом	180	4,9	5,9	24,7	172,2	33
	кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,2	17,1	123,4	98
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>403</b>	<b>12,9</b>	<b>18,3</b>	<b>57,1</b>	<b>451,5</b>	
2 завтрак	снежок	150	2,5	4,7	17,5	123,7	К/К
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>17,5</b>	<b>123,7</b>	
	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	борщ со сметаной	180	1,2	2,9	8,5	65,4	6
	котлеты рубленые из птицы	70	11,5	4,6	5,6	111,0	71
	пюре картофельное	140	3,2	5,0	18,4	131,7	78
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>660</b>	<b>22,7</b>	<b>14,5</b>	<b>72,9</b>	<b>520,0</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	К/К
	сырники из творога со сгущенным молоком	160/30	27,6	20,1	47,9	482,9	45
	салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41
	чай	200	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>670</b>	<b>31,6</b>	<b>21,6</b>	<b>90,4</b>	<b>687,3</b>	
Итого за день:			<b>68,7</b>	<b>59,1</b>	<b>237,9</b>	<b>1 782,5</b>	

## Неделя 2 день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	5,2	7,2	17,4	155,7	40
	кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,2	17,1	123,4	98
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	1
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>403</b>	<b>13,2</b>	<b>19,6</b>	<b>49,8</b>	<b>435,0</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	
	икра морковная	40	0,6	2,0	3,7	35,6	4
	щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	3,0	3,5	6,6	71,3	7
	рулет из говядины с луком и яйцом	70	9,1	10,5	3,9	146,6	280
	макаронные изделия отварные	130	4,3	4,1	30,1	177,9	75
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>650</b>	<b>22,4</b>	<b>22,0</b>	<b>83,1</b>	<b>633,6</b>	
Уплотненный полдник	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	Тефтели из печени и риса	80\50	10,7	14,8	12,7	236,7	65
	салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,5	3,9	50,7	36
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,1	431
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>570</b>	<b>12,9</b>	<b>18,5</b>	<b>62,1</b>	<b>480,0</b>	
Итого за день:			<b>53,1</b>	<b>65,0</b>	<b>202,2</b>	<b>1 640,3</b>	

## Неделя 2 день 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшённая молочная жидкая с маслом	180	5,9	6,4	23,1	174,2	32
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,9	35,9	430
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>405</b>	<b>12,3</b>	<b>10,6</b>	<b>47,2</b>	<b>340,3</b>	
2 завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,1	0,0	5,9	24,7	113
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,9</b>	<b>24,7</b>	
Обед	помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,7	К/К
	свекольник с мясом и сметаной	180	3,2	3,6	11,6	92,0	10
	голубцы ленивые	160	13,6	13,3	10,6	217,3	306
	соус сметанный с томатом и луком	50	0,8	3,0	3,8	45,5	86
	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>660</b>	<b>23,2</b>	<b>21,7</b>	<b>61,6</b>	<b>544,6</b>	
Уплотненный полдник	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	110
	суфле рыбное	70	14,4	5,9	2,5	141,9	79
	пюре «розовое»	150	3,1	5,3	17,1	129,6	79
	чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,0	9,0	37,1	431
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>600</b>	<b>19,4</b>	<b>11,4</b>	<b>49,9</b>	<b>404,6</b>	
Итого за день:			<b>55,0</b>	<b>43,7</b>	<b>164,6</b>	<b>1 314,2</b>	

### Неделя 2 день 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная жидкая с маслом	180	5,2	5,8	18,6	149,6	31
	какао с молоком	180	4,4	4,4	15,5	119,1	100
	масло сливочное (порциями)	8	0,1	6,6	0,1	60,0	14
	хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	К/К
Итого за завтрак		<b>403</b>	<b>13,4</b>	<b>18,4</b>	<b>49,4</b>	<b>424,6</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	100	3,1	3,3	4,8	61,1	434
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,8</b>	<b>61,1</b>	
Обед	салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,2	26,1	1
	суп из овощей со сметаной	180	1,4	2,6	7,3	58,8	12
	плов с мясом	150	10,7	8,7	30,6	245,7	58
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,5	57,0	90
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>600</b>	<b>17,9</b>	<b>15,4</b>	<b>78,0</b>	<b>532,8</b>	
Уплотненный полдник	сок яблочный	200	0,0	0,0	22,4	90	К/К
	омлет натуральный	140	11,9	16,5	2,6	206,5	43
	икра свекольная	60	0,9	4,1	6,3	65,9	5
	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
	пирожек печеный с рыбой и луком	75	8,9	6,8	21,4	192	111
Итого за уплотненный полдник		<b>600</b>	<b>23,0</b>	<b>27,6</b>	<b>89,2</b>	<b>709,9</b>	
Итого за день:			<b>57,4</b>	<b>64,7</b>	<b>221,4</b>	<b>1 728,4</b>	

## Неделя 2 день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макаронные изделия отварные	150	5,0	4,7	34,7	205,2	75
	чай с молоком	200	3,2	3,3	14,7	101,5	97
	сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	2
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	К/К
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>15,0</b>	<b>12,4</b>	<b>66,8</b>	<b>450,6</b>	
2 завтрак	снежок	100	1,6	3,1	11,6	82,5	К/К
Итого за 2 завтрак		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>3,1</b>	<b>11,6</b>	<b>82,5</b>	
	салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,1	34,3	40
	суп картофельный с фасолью	180	3,9	2,2	13,5	90,4	81
	птица тушеная в соусе с овощами	160	13,2	10,5	21,5	235,4	96
	напиток с витаминами «витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80,0	201
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>630</b>	<b>22,9</b>	<b>16,4</b>	<b>82,5</b>	<b>585,3</b>	
Уплотненный полдник	компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,7	34,9	91
	запеканка из творога со сгущённым молоком	160/30	25,1	20,6	37,0	435,5	46
	салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41
	чай	200	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>650</b>	<b>29,1</b>	<b>22,1</b>	<b>65,8</b>	<b>584,8</b>	
Итого за день:			<b>68,6</b>	<b>54,0</b>	<b>226,7</b>	<b>1 703,2</b>	

### Неделя 2 день 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная «геркулес» молочная с маслом	180	5,2	6,7	17,8	152,5	34
	чай	180	0,1	0,0	0,2	1,0	391
	бутерброд с повидлом	45	1,2	4,3	22,0	132,0	2
Итого за завтрак		<b>405</b>	<b>6,5</b>	<b>11,0</b>	<b>40,0</b>	<b>285,5</b>	
2 завтрак	молоко кипяченое	150	4,6	4,9	7,2	91,7	434
Итого за 2 завтрак		<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>91,7</b>	
Обед	огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	К/К
	суп картофельный с рыбными консервами	180	4,6	5,7	11,0	113,9	18
	гуляш	40/40	11,0	8,1	2,6	130,2	55
	каша гречневая рассыпчатая	140	7,9	5,8	35,7	226,5	74
	компот из кураги	180	0,5	0,0	13,2	55,2	110
	хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,3	63,0	К/К
	хлеб пшеничный	20	3,2	1,4	13,1	82,2	К/К
Итого за обед		<b>670</b>	<b>29,5</b>	<b>21,3</b>	<b>88,9</b>	<b>676,6</b>	
Уплотненный полдник	кисель из концентрата	180	0,0	0,0	28,3	113,5	93
	котлета «мозаика»	70	11,9	13,8	9,0	208,6	83
	капуста тушеная	70	1,6	2,5	5,8	53,0	82
	картофельное пюре	70	1,6	2,5	9,2	65,9	78
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,9	35,9	430
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	42,0	К/К
Итого за уплотненный полдник		<b>590</b>	<b>16,5</b>	<b>19,0</b>	<b>69,4</b>	<b>518,9</b>	
Итого за день:			<b>57,1</b>	<b>56,2</b>	<b>205,5</b>	<b>1 572,7</b>	
Среднее значение за период:			<b>59,7</b>	<b>55,5</b>	<b>210,2</b>	<b>1 611,0</b>	