



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 504  
О. В. Протасова  
2023 г.

**Перспективное двадцатидневное меню  
МБДОУ ЦРР – д/с № 504  
категория: дети до 3-х лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша молочная ячневая жидкая	150	4,8	8,55	26,775	203,4	261
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,8	2,142	23,094	118,674	252
	Итого за завтрак	365	8,2	10,792	59,869	519,074	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	150					
обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,564	2,031	3,459	34,36	20
	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,63	99,75	159
	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,075	16,125	65,25	518
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	25	0,27	0,933	1,735	16,4	462
	Итого за обед	585	166,026	20,939	80,595	621,02	
полдник							
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	535
	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	584
	Итого за полдник	210	8,55	12,05	39,5	301	
ужин							
	Рагу из овощей.	180	3,6	96,3	15,3	162	201
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	147,85	98,29	49,3	339,1	
Итого за день		1710	330,626	142,071	229,264	1780,194	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340	319
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Соус из брусники	25	0,013	0,005	3,425	13,8	476

	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Итого за завтрак	360	21,413	20,265	46,705	606	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	150					
обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,193	2,076	2,501	33,44	10
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,506	1,674	10,202	61,95	80
	Бигус	150	16,125	16,2	3,75	225	329
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	530	162,099	20,77	55,043	501,69	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Пирожки печеные с курагой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	
	Итого за полдник	210	8,99	7,64	36,1	248,8	
ужин							
	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,338	4,644	14,868	118,62	170
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	148,588	6,634	48,868	295,72	
Итого за день		1650	341,09	55,309	186,716	1652,21	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Омлет с сыром	150	20,358	30,643	3,215	370,715	315
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Какао с молоком	180	2,16	3,6	19,08	128,4	117
	Итого за завтрак	365	24,118	34,343	32,295	696,115	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	36
	Рассольник ленинградский с мясными консервами	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139

	Рыба-горбуша, тушенная в сметанном соусе	120	11,64	6,24	3,48	116,4	348
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	434
	Компот из черной смородины	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	600	158,525	18,8	60,595	492,75	
полдник							
	Варенец	150	0	0	0	0	
	Коржик молочный	60	2,24	3,92	16,64	110,4	547
	Итого за полдник	210	2,24	3,92	16,64	110,4	
ужин							
	Макароны отварные с овощами	150	3	7,8	23,025	174	300
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Капуста тушенная	180	3,756	6,672	17,256	144	132
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	550	150,256	15,292	72,781	472	
Итого за день		1825	335,539	72,755	192,111	1818,265	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша овсянная молочная жидкая из "Геркулеса"	150	5	8,3	17	143	67
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Итого за завтрак	365	7,95	9,57	42,66	418,3	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Котлеты из кур припущенные	60	9	6,429	5,572	113,143	417
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,279	2,34	23,358	127,708	165
	Компот из изюма	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	25	0,27	0,933	1,735	16,4	462
	Итого за обед	575	157,324	17,547	72,145	519,001	
полдник							

	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Печенье	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	200	4,35	3,75	7,2	79,5	
ужин							
	Вареники ленивые отварные с маслом	180	25,828	18,918	26,664	379,742	
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	168,728	19,738	52,804	522,942	
Итого за день		1640	338,752	50,905	185,109	1586,743	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	Бутерброд с сыром	35	5,212	7,389	7,7	119	96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,775	12	52,5	126
	Яйцо отварное	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	385	11,962	15,309	41,105	321,35	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,92	4,4	1,56	49,6	3
	Запеканка картофельная с печенью	160	11,776	7,776	38,992	284,976	480
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными консервами	150	1,62	1,71	11,295	66,75	152
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Напиток из шиповника.	150	0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Итого за обед	540	157,741	14,931	87,287	572,876	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	200	7,3	6,1	44,7	262,5	
ужин							
	Котлета рыбная из минтая	60	8,34	1,26	5,76	67,8	351
	Рис отварной	110	2,717	4,477	27,357	160,6	246

	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	25	0,27	0,933	1,735	16,4	462
	Итого за ужин	415	154,227	7,49	60,992	388	
Итого за день		1640	332,73	44,33	255,084	1640,726	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	3,945	8,745	18,795	169,65	266
	Бутерброд с джемом	35	1,323	3,345	25,356	136,889	101
	Какао с молоком	180	2,16	3,6	19,08	128,4	117
	Итого за завтрак	365	7,428	15,69	63,231	434,939	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	150					
обед							
	Икра кабачковая	40	0,36	1,414	2,314	23,4	
	Рассольник домашний с мясными консервами	150	1,245	3,12	7,68	63,75	137
	Шницель из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	Кисель из брусники	150	0,15	0,075	14,625	59,25	518
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	25	0,27	0,933	1,735	16,4	462
	Итого за обед	575	163,085	23,842	79,424	630,5	
полдник							
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	535
	Пирожки печеные со свежей капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	
	Итого за полдник	210	8,99	7,64	34,9	244,3	
ужин							
	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	180	12,015	10,35	37,013	294,75	6.9
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	154,915	11,17	63,153	437,95	
Итого за день		1700	334,418	58,342	240,708	1747,689	
Неделя 2, день 2							
завтрак							

	Пудинг творожный запеченный	120	16,56	15,76	25,36	309,6	325
	Бутерброд с сыром	38	5,658	8,023	8,36	129,2	96
	Соус молочный сладкий	25	0,65	1,59	3,928	32,625	449
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Итого за завтрак	363	22,868	25,373	45,448	515,825	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	150					
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	9
	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	149
	Жаркое домашнему	190	22,455	20,037	14,337	327,319	374
	Компот из кураги.	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,113	6,974	33,42	176
	Итого за обед	560	27,52	25,8	57,281	575,689	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Итого за полдник	200	5,75	5,4	45,85	254,5	
ужин							
	Запеканка капустная	180	8,28	6,03	20,34	168,3	193
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	430	152,242	10,039	53,854	356,89	
Итого за день		1703	208,38	66,612	202,433	1702,904	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Омлет натуральный	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,33	14,4	63	126
	Итого за завтрак	365	17,224	23,507	27,862	504,616	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,154	2,472	3,217	39,72	12

	Борщ с фасолью и картофелем с мясными консервами	150	2,127	3,06	8,718	70,95	63
	Рыба -минтай, тушеная в томате с овощами	120	11,4	6,172	5,4	122,572	349
	Рис отварной	100	2,47	4,07	24,87	146	246
	Компот из вишни	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	600	160,426	16,744	77,87	550,042	
полдник							
	Кефир	150	4,5	3,75	5,85	75	
	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	276
	Итого за полдник	210	8,75	6,65	45,05	274,8	
ужин							
	Суп молочный с крупой пшениной	180	4,338	4,644	14,868	118,62	170
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	147,238	5,464	41,008	261,82	
Итого за день		1675	335,138	52,865	212,79	1687,278	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,595	27,75	180	271
	Бутерброд с сыром	38	5,658	8,023	8,36	129,2	96
	Какао с молоком	180	2,16	3,6	19,08	128,4	117
	Итого за завтрак	368	12,468	17,218	55,19	437,6	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,08	1,4	44	30
	Суп картофельный с клецками	150	3,075	2,925	12,675	89,25	151
	Суфле из кур с рисом	90	12,515	12,258	4,543	174	414
	Сложный гарнир	120	0	0	0	0	
	Компот из чернослива	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	590	159,115	20,083	52,033	466,8	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534



	Печенье крекер	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	200	4,35	3,75	7,2	79,5	
ужин							
	Запеканка из творога с морковью	150	8,3	14	12	207	219
	Соус из черной смородины	30	0,018	0	4,521	18,156	
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	152,568	15,99	50,521	402,256	
Итого за день		1658	328,901	57,341	175,244	1433,156	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,58	6,053	26,46	182,94	270
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Итого за завтрак	365	8,53	7,323	52,12	458,24	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,36	2,04	1,44	25,6	31
	Суп овощной с мясными консервами	150	1,125	0,375	3,75	41,31	39
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,364	12,546	3,91	193,637	403
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,279	2,34	23,358	127,708	165
	Компот из клюквы	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	590	164,403	18,271	68,123	559,055	
полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Сок фруктовый	150	0	0	0	0	
	Итого за полдник	200	2,95	2,35	37,5	183	
ужин							
	Сельдь с луком репчатым	50	8	8,5	3,667	122,5	357
	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114

	Итого за ужин	400	153,97	14,65	52,677	400	
Итого за день		1655	330,253	42,994	220,22	1647,295	
Неделя 3, день 1							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Бутерброд с сыром	35	5,212	7,389	7,7	119	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,33	14,4	63	126
	Итого за завтрак	365	12,562	16,314	45,245	343,55	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,564	2,031	3,459	34,36	20
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Плов из отварной говядины	120	14,598	12,414	20,226	251,022	163
	Кисель из черной смородины	150	0,15	0,075	14,625	59,25	518
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	500	159,442	18,49	66,4	516,182	
полдник							
	Варенец	150	0	0	0	0	
	Печенье	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	200					
ужин							
	Запеканка картофельная с овощами	150	4,5	5,7	12,9	121,5	183
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	148,462	9,709	46,414	310,09	
Итого за день		1565	320,466	44,513	158,059	1169,822	
Неделя 3, день 2							
завтрак							
	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340	319
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Соус из вишни	25	0,013	0,005	3,425	13,8	476
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507

	Итого за завтрак	360	22,163	21,435	48,205	629,1	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
обед							
	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Суп картофельный с фасолью	150	1,38	2,55	9,075	64,8	149
	Голубцы ленивые	60	3,188	3,113	1,5	46,875	377
	Соус сметанный с томатом	25	0,441	1,249	1,756	20,025	355
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	565	152,494	12,222	73,921	462,4	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Шанежка наливная	60	4,08	3,784	27,768	161,472	457
	Итого за полдник	210	8,43	7,534	34,968	240,972	
ужин							
	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,338	4,644	14,868	118,62	170
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	147,238	5,464	41,008	261,82	
Итого за день		1635	330,325	46,655	198,102	1594,292	
Неделя 3, день 3							
завтрак							
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Какао с молоком	180	2,16	3,6	19,08	128,4	117
	Омлет с зеленым горошком	150	10	11,8	5,4	168	308
	Итого за завтрак	365	13,76	15,5	34,48	493,4	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,36	2,04	1,44	25,6	31
	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными консервами	150	1,506	1,674	10,202	61,95	80

	Рыба-минтай, припущенная в молоке	120	16,08	8,64	3,72	154,8	342
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из брусники	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	610	163,531	18,164	63,017	514,35	
полдник							
	Кефир	150	4,5	3,75	5,85	75	
	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	541
	Итого за полдник	210	9,8	8,45	34,65	254	
ужин							
	Капуста тушеная с мясом	180	20,07	17,46	12,96	288,99	54-10м-2020
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	163,57	18,28	45,46	442,99	
Итого за день		1685	352,161	60,894	198,607	1800,74	
Неделя 3, день 4							
завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	5,2	7,8	18,7	167	64
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Итого за завтрак	365	8,15	9,07	44,36	442,3	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,08	1,4	44	30
	Суп картофельный с клецками	150	3,075	2,925	12,675	89,25	151
	Рагу овощное с птицей	150	14,143	17,486	11,915	261,429	376
	Компот из кураги.	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	530	160,743	25,311	59,405	554,229	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	200	7,3	6,1	44,7	262,5	
ужин							
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,4	16,005	21,945	313,5	240

	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,908	4,713	39,15	449
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	164,08	18,733	52,798	495,85	
Итого за день		1595	340,673	59,614	211,063	1801,879	
Неделя 3, день 5							
завтрак							
	Омлет натуральный	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Бутерброд с сыром	35	5,212	7,389	7,7	119	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,33	14,4	63	126
	Итого за завтрак	365	20,836	30,796	25,562	426,616	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	36
	Макаронник с печенью	150	13,364	5,273	32,546	230,91	264
	Борщ с капустой квашеной и картофелем с мясными консервами	150	1,095	3	6,39	57	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Кисель из клюквы	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	530	157,714	13,133	75,326	499,51	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Кекс "Детский"	50	3,067	9,4	17,2	165,334	549
	Итого за полдник	200	7,417	13,15	24,4	244,834	
ужин							
	Котлета рыбная любительская из горбуши	60	7,32	2,16	3,72	63,6	352
	Рис отварной	110	2,717	4,477	27,357	160,6	246
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	15	0,162	0,56	1,041	9,84	462
	Итого за ужин	405	153,699	8,017	64,618	388,04	
Итого за день		1600	340,066	65,396	200,206	1606	
Неделя 4, день 1							

завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Какао с молоком	180	2,16	3,6	19,08	128,4	117
	Итого за завтрак	365	8,26	8,845	50,485	475,25	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Кисель из облепихи	150	0,15	0,075	16,125	65,25	518
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Каша перловая рассыпчатая	110	0	0	0	0	Из таблицы
	Соленый огурчик	30	0	0	0	0	
	Итого за обед	570	159,55	20,38	42,28	436,6	
полдник							
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	535
	Печенье крекер	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	200	4,35	3,75	6	75	
ужин							
	Картофель в молоке	180	3,996	6,084	21,816	158,4	126
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	146,896	6,904	47,956	301,6	
Итого за день		1635	319,056	39,879	146,721	1288,45	
Неделя 4, день 2							
завтрак							
	Омлет с сыром	150	20,358	30,643	3,215	370,715	315
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Итого за завтрак	385	21,958	30,743	21,882	617,049	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,193	2,076	2,501	33,44	10
	Суп картофельный с крупой гречневой с	150	1,506	1,674	10,202	61,95	80

	мясными консервами						
	Соус сметанный с томатом	15	0,265	0,75	1,054	12,015	355
	Компот из брусники	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Капуста тушеная	110	2,296	4,078	10,546	88	132
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	8,143	13,115	9,772	189,429	395
	Итого за обед	565	156,678	22,663	69,74	555,634	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	Итого за полдник	210	11,43	6,38	49,01	298,57	
ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,734	17,082	131,4	171
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	149,38	6,724	51,082	308,5	
Итого за день		1660	339,446	66,51	191,714	1779,753	
Неделя 4, день 3							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,595	27,75	180	271
	Бутерброд с джемом	35	1,323	3,345	25,356	136,889	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,33	14,4	63	126
	Итого за завтрак	365	8,673	12,27	67,506	379,889	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33	30
	Свекольник с мясными консервами	150	1,305	2,67	7,215	58,2	136
	Рыба-горбуша запеченная в омлете	120	19,08	9,36	3,84	176,4	343
	Рис отварной	100	2,47	4,07	24,87	146	246
	Компот из яблок с лимоном	150	0,375	0,15	15,15	63,75	528

	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	590	166,43	20,13	70,465	576,15	
полдник							
	Варенец	150	0	0	0	0	
	Коржик молочный	50	1,867	3,267	13,867	92	547
	Итого за полдник	200	1,867	3,267	13,867	92	
ужин							
	Запеканка морковная	150	3,975	7,917	24,5	185	153
	Соус из брусники	30	0,015	0,006	4,11	16,56	476
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,6	0	14,16	55,2	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	147,49	8,743	61,11	355,56	
Итого за день		1655	324,86	44,71	223,248	1450,599	
Неделя 4, день 4							
завтрак							
	Каша овсянная молочная жидкая из "Геркулеса"	150	5	8,3	17	143	67
	Бутерброд с маслом	35	1,6	0,1	10	197	99
	Чай с молоком	150	1,125	0,975	13,05	65,25	507
	Яйцо отварное	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	385	7,725	9,375	40,05	405,25	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,44	3,32	37,6	9
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	152
	Кнели из птицы с рисом	60	10,115	11,572	4,029	160,286	371
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из изюма	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	25	0,27	0,933	1,735	16,4	462
	Итого за обед	575	158,08	22,315	65,784	541,786	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Печенье овсянное	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	200	4,35	3,75	7,2	79,5	
ужин							



	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386	327
	Напиток клюквенный.	150	0,075	0	15,525	62,25	539
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Сгущенное молоко	30	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	550	166,975	19,32	72,665	591,45	
Итого за день		1810	338,63	55,26	206,699	1713,986	
Неделя 4, день 5							
завтрак							
	Бутерброд с сыром	35	5,212	7,389	7,7	119	96
	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,615	3,87	12,39	98,85	170
	Какао с молоком	180	2,16	3,6	19,08	128,4	117
	Итого за завтрак	365	10,987	14,859	39,17	346,25	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	36
	Суп овощной с мясными консервами	150	1,125	0,375	3,75	41,31	39
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,83	3,71	9,94	120,4	357
	Соус сметанный	15	0,211	0,75	0,851	11,115	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Компот из вишни	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	565	162,921	14,588	77,998	559,795	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Кекс "Ночка"	60	0	0	0	0	
	Итого за полдник	210	4,35	3,75	7,2	79,5	
ужин							
	Сельдь с луком репчатым	50	8	8,5	3,667	122,5	357
	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Чай с сахаром	180	0	0	7,8	44,4	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	153,37	14,65	46,317	389,2	
Итого за день		1640	332,028	48,247	180,485	1421,745	

Среднее значение за период:		1666,8	327,677	58,761	200,73	1616,187	
-----------------------------	--	--------	---------	--------	--------	----------	--