

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 47  
236023 г. Калининград, ул. Красная, 105 Тел.: 21-14-94



«Утверждено»  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №47  
/Прохорова С.П./  
«01» марта 2021 года.

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Дети от 3-х до 7-ми лет



Первый день : понедельник

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный рисовый	180	4,33	4,57	15,15	119,16	94
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>9,63</b>	<b>14,53</b>	<b>44,13</b>	<b>346,16</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	помидор свежий (порционный)	40	0,42	0,08	1,41	7,6	-
	суп рыбный со сметаной	180	5,19	6,05	10,32	120,42	87
	Биточки рубленые из мяса	80	10,33	8,8	20,02	220	282
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,48	5,02	40,25	202,92	165
	соус с овощами	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>26,56</b>	<b>22,69</b>	<b>117,47</b>	<b>775,91</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	булочка дорожная	70	3,34	9,77	50,23	248	470
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>7,36</b>	<b>14,27</b>	<b>57,73</b>	<b>341</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	соус молочный	20	0,53	1,84	1,97	26,64	352
	поре из свеклы	150	2,24	2,25	9,71	68,1	325
	батон	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>435</b>	<b>10,83</b>	<b>8,94</b>	<b>44,24</b>	<b>306,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>54,78</b>	<b>60,83</b>	<b>273,37</b>	<b>1813,56</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>0,78</b>	<b>0,83</b>	<b>12,37</b>	<b>13,56</b>	

Второй день : вторник

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
<b>8.30</b>	суп молочный овсянный	180	5,33	5,37	16,13	133,92	94
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>11,45</b>	<b>16,11</b>	<b>46,57</b>		<b>376,92</b>
<b>Второй завтрак</b>							
<b>08.45</b>	бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>							
<b>11.30</b>	салат из белокочанной/квашенной капусты	50	0,84	2,53	5,41	43,7	20
	борщ с картофелем (свекольник)	180	2,04	3,60	10,16	79,2	58
	гуляш из отварного мяса	80	12,33	17,3	7,98	273	277
	макаронь отварные с маслом	130	4,76	3,65	27,84	143,41	205
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>23,67</b>	<b>27,70</b>	<b>93,08</b>	<b>728,31</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>15.00</b>	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
	кондитерские изделия	50	3,5	7	39	201	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
<b>16.30</b>	драчена	85	7,52	11,69	5,05	160	228
	салат из картофеля с соленьями огурцами	150	2,05	7,82	12,86	130	22
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	393
	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>472</b>	<b>12,85</b>	<b>19,93</b>	<b>47,43</b>	<b>425</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>57,80</b>	<b>76,66</b>	<b>257,16</b>	<b>1939,23</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>3,80</b>	<b>16,66</b>	<b>-3,84</b>	<b>139,23</b>	

Третий день : среда

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный пшеничный	180	5,22	4,93	16,71	132,12	94
	багон с маслом сыром	60	5,15	8,02	20,39	178	3
	кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>14,04</b>	<b>16,14</b>	<b>52,92</b>	<b>417,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
	салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,58	0,1	3,64	17,8	37
	суп картофельный с курицей	180	1,68	2,03	11,98	72,9	77
	котлеты рубленые из птицы	80	10,05	11,34	21,56	240	305
	капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104	132
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>18,72</b>	<b>18,91</b>	<b>91,33</b>	<b>623,7</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
	кондитерские изделия	50	3,5	7	39	201	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	суфле из рыбы	80	8,81	6,41	3,29	122	268
	картофельное пюре	130	2,45	4,5	27	120	321
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	393
	багон	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>452</b>	<b>13,79</b>	<b>13,3</b>	<b>56,34</b>	<b>377,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>							
			<b>55,28</b>	<b>61,17</b>	<b>259,47</b>	<b>1776,54</b>	
<b>ОТКЛЮЧЕНИЕ</b>							
			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>1,28</b>	<b>1,17</b>	<b>-1,53</b>	<b>-23,46</b>	

Четвертый день : четверг

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,7	93
	батон с маслом сыром	60	5,15	8,02	20,39	178	3
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>13,99</b>	<b>15,9</b>	<b>53,16</b>	<b>415,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
15.00	огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1,12	6	-
	рассольник на м/б	180	2	2,36	9,22	66,24	74
	плов из мяса	210	13,3	18	43,56	395	304
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>19,32</b>	<b>21,02</b>	<b>95,59</b>	<b>656,24</b>	
<b>Полдник</b>							
16.30	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	булочка (плюшка) домашняя	70	4,09	8,76	42,78	240,06	469
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,11</b>	<b>13,26</b>	<b>50,28</b>	<b>333,06</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
	овощное рагу	200	3,54	8,55	20	183,8	344-1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>7,18</b>	<b>10,47</b>	<b>51,07</b>	<b>340,03</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>49,00</b>	<b>61,05</b>	<b>259,9</b>	<b>1789,03</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-5,00</b>	<b>1,05</b>	<b>-1,1</b>	<b>-10,97</b>	

Пятый день : пятница

неделя первая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
8.30	суп молочный гречневый	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94	
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1	
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>10,67</b>	<b>14,89</b>	<b>44,35</b>	<b>354,44</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>								
11.30	салат из моркови	50	0,75	0,06	6,97	31,38	41	
	щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,1	61,02	67	
	шницель рыбный натуральный	80	9,08	3,92	8,21	116	258	
	картофельное пюре	130	2,45	4,5	27	120	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376	
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>17,67</b>	<b>14,73</b>	<b>93,75</b>	<b>553,37</b>		
	<b>Полдник</b>							
	15.00	молоко кипяченое	180	4,83	4,88	9,07	102	400
гренки (сухарики) из батона		40	2,37	0,3	14,49	145	115	
<b>ИТОГО:</b>		<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>5,18</b>	<b>23,56</b>	<b>247</b>		
<b>Ужин</b>								
16.30	сырники с морковью	200	26,02	24,09	47,29	499,89	233	
	соус сладкий (яблочный)	50	0,04	0,045	8,5	34,65	362	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>27,06</b>	<b>24,14</b>	<b>75,99</b>	<b>624,54</b>		
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>								
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>63,00</b>	<b>59,34</b>	<b>247,45</b>	<b>1823,35</b>		
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
			<b>9,00</b>	<b>-0,66</b>	<b>-13,55</b>	<b>23,35</b>		

## Меню на вторую неделю

	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>завтрак</b>	1 суп молочный овсяный	1 суп молочный ячневый	1 суп молочный маняный	1 суп молочный гречневый	1 суп молочный пшеничный
	2 батон с маслом	2 батон с маслом	2 батон с маслом с сыром	2 батон с маслом	2 батон с маслом
	3 какао с молоком	3 кофейный напиток	3 какао с молоком	3 кофейный напиток с молоком	3 какао с молоком
<b>2-й завтрак</b>	1 яблоко свежее	1 бананы	1 яблоко свежее	1 яблоко свежее	1 яблоко свежее
	1 салат из репчатого лука	1 салат из белокочанной капусты	1 салат из свеклы	1 огурец свежий порционный	1 помидор свежий порционный
	2 щи зеленые	2 суп картофельный с бобовыми (горох)	2 суп картофельный с клецками	2 щи из свежей капусты с картофелем	2 борщ с капустой и картофелем
<b>обед</b>	3 биточки рубленые из мяса	3 котлеты рубленые из мяса	3 котлеты из пшеницы	3 птица, тушенная в соусе с овощами	3 рыба, тушенная с овощами
	4 каша рисовая рассыпчатая с маслом	4 картофельное пюре	4 овощное рагу	4 компот из сухофруктов	4 картофельное пюре
	5 соус с овощами	5 соус с овощами	5 компот из изюма	5 хлеб ржаной	5 компот из изюма
	6 компот из сухофруктов	6 компот из сухофруктов	6 хлеб ржаной	6	6 хлеб ржаной
	7 хлеб ржаной	7 хлеб ржаной			
	1 молоко кипяченое	1 кисломолочная продукция	1 молоко кипяченое	1 кисломолочная продукция	1 молоко кипяченое
	2 батон	2 кондитерские изделия	2 кондитерские изделия	2 коржик молочный	2 батон
<b>полдник</b>	1 овощи в молочном соусе	1 макароны отварные с сыром	1 рыба, запеченная в омлете	1 яйцо отварное	1 запеканка из творога с морковью
	2 огурец свежий порционный	2 чай с лимоном	2 картофельное пюре с морковью	2 виноград овощной	2 соус сладкий (яблочный)
	3 сок фруктовый	3 батон	3 сок фруктовый	3 чай с сахаром	3 сок фруктовый
<b>ужин</b>			4 батон	4 батон с маслом	



Первый день : понедельник

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный овсяный	180	5,33	5,37	16,13	133,92	94
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>11,45</b>	<b>16,11</b>	<b>46,57</b>	<b>376,92</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	салат из репчатого лука	50	0,5	0,95	5,65	36,05	11
	щи зеленые	180	1,94	4,72	6,51	76,32	68
	биточки рубленые из мяса	80	10,33	8,8	20,02	220	282
	каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,72	4,16	38,72	207	165
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1(349)
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>20,63</b>	<b>21,37</b>	<b>116,37</b>	<b>764,34</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
	батон	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>5,67</b>	<b>22,15</b>	<b>171,75</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	овощи в молочном соусе	220	4,53	4,15	19,42	133	332
	огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1,12	6	-
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>5,53</b>	<b>4,15</b>	<b>39,62</b>	<b>229</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>44,81</b>	<b>47,70</b>	<b>234,51</b>	<b>1586,01</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-9,19</b>	<b>-12,30</b>	<b>-26,49</b>	<b>-213,99</b>	



Третий день: среда

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный манный	180	4,68	4,57	14,78	118,98	94
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	батон с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>15,5</b>	<b>15,78</b>	<b>49,99</b>	<b>403,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	салат из свеклы	50	0,71	3,04	5,02	46,95	33
	суп картофельный с клецками	180	1,50	2,42	8,74	62,82	85
	котлеты из птицы	80	10,05	11,34	21,56	240	305
	овощное рагу	130	2,43	5,55	12,99	111,67	344
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>18,39</b>	<b>22,97</b>	<b>90</b>	<b>650,44</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	400
	кондитерские изделия	50	3,5	7	39	201	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>9,59</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	рыба, запеченная в омлете	80	10,5	3,63	2,57	94	249
	картофельное пюре с морковью	150	2,85	5,02	25,02	125	322
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	батон	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>16,32</b>	<b>8,90</b>	<b>59,86</b>	<b>367,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>60,20</b>	<b>60,47</b>	<b>258,73</b>	<b>1780,17</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>6,20</b>	<b>0,47</b>	<b>-2,27</b>	<b>-19,83</b>	

Четвертый день: четверг

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный гречневый	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>10,67</b>	<b>14,89</b>	<b>44,35</b>	<b>354,44</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1,12	6	-
	щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,1	61,02	67
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	10,27	7,37	22,88	204,32	302
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>15,54</b>	<b>11,54</b>	<b>71,79</b>	<b>460,34</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	коржик молочный	70	3,56	7,87	40,36	235	496
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>12,37</b>	<b>47,86</b>	<b>328</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	винегрет овощной	180	2,46	11,12	15,19	170,64	45
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>10,05</b>	<b>23,29</b>	<b>40,08</b>	<b>409,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>44,24</b>	<b>62,49</b>	<b>213,88</b>	<b>1596,42</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-9,76</b>	<b>2,49</b>	<b>-47,12</b>	<b>-203,58</b>	

Пятый день: пятница

неделя вторая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры		
			б	ж	у				
8.30	суп молочный пшеничный Батон с маслом какао с молоком <b>ИТОГО:</b>	180	5,22	4,93	16,71	132,12	94		
		45	2,45	7,88	14,62	136	1		
		180	3,67	3,19	15,82	107	397		
		405	11,34	16	47,15	375,12			
		<b>Второй завтрак</b>							
08.45	<b>ИТОГО:</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	368		
		100	0,4	0,4	9,8	44			
11.30	помидор свежий борщ с капустой и картофелем рыба, тушенная с овсяными картофельное пюре компот из изюма хлеб ржаной <b>ИТОГО:</b>	40	0,42	0,08	1,41	7,6	-		
		180	1,31	3,54	9,17	73,8	57		
		80	6,46	3,85	2,2	74	247		
		130	2,45	4,5	27	120	321		
		180	0,4	0,02	24,99	102	376		
		50	3,3	0,6	16,7	87			
		660	14,34	12,59	81,47	464,4			
		<b>Полдник</b>							
		15.00	молоко кипяченое батон <b>ИТОГО:</b>	200	4,83	5,42	10,08	113	400
				40	3,16	0,4	19,32	94	-
240	7,99			5,82	29,4	207			
<b>Ужин</b>									
16.30	запеканка из творога с морковью соус сладкий (яблочный) сок фруктовый <b>ИТОГО:</b>	200	20,12	18	52	450	238		
		50	0,04	0,045	8,5	34,65	362		
		200	1	0	20,2	90	399		
		450	21,16	18,05	80,7	574,65			
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>									
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>									
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>									
			55,23	52,86	248,52	1665,17			
			54	60	261	1800			
			1,23	-7,15	-12,48	-134,83			

## Меню на третью неделю

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>завтрак</b>	1 суп молочный пшеничный	1 суп молочный овсяный	1 суп молочный ячневый	1 суп молочный пшеничный	1 суп молочный с макаронными изделиями
	2 батон с маслом	2 батон с маслом	2 батон с маслом с сыром	2 батон с маслом с сыром	2 батон с маслом
	3 кофейный напиток с молоком	3 какао с молоком	3 кофейный напиток с молоком	3 какао с молоком	3 кофейный напиток с молоком
<b>2-й завтрак</b>	1 яблоко свежее	1 бананы	1 яблоко свежее	1 яблоко свежее	1 яблоко свежее
<b>обед</b>	1 свежий огурец порционный	1 салат овощной с яблоками и свежлой	1 помидор свежий порционный	1 салат из белокоч/квашенн капусты	1 салат из моркови
	2 рассольник ленинградский	2 суп рыбный со сметаной	2 суп картофельный с крупой	2 суп - лапша домашняя	2 борщ с капустой и картофелем
	3 гуляш из отварного мяса	3 котлеты рубленые из мяса	3 котлета из птицы	3 гуляш из птицы	3 котлета рыбная любительская
	4 макаронны отварные с маслом	4 каша гречневая рассыпчатая с маслом	4 рагу овощное	4 картофельное пюре	4 картофельное пюре
	5 компот из изюма	5 соус с овощами	5 компот из изюма	5 компот из сухофруктов	5 соус с овощами
	6 хлеб ржаной	6 компот из сухофруктов	6 хлеб ржаной	6 хлеб ржаной	6 компот из изюма
<b>полдник</b>	1 кисломолочная продукция	1 молоко кипяченое	1 молоко кипяченое	1 кисломолочная продукция	1 молоко кипяченое
	2 булочка школьная	3 кондитерские изделия	3 кондитерские изделия	3 пирожок с фаршем	3 батон
<b>ужин</b>	1 яйцо отварное	1 капуста тушеная	1 оладьи /с яблоками	1 драчена	1 вареники ленивые с маслом
	2 сок фруктовый	2 огурец соленый	2 молоко стуженное	2 салат из картофеля с солеными огурцами	2 соус молочный сладкий
	3 соус молочный	3 чай с лимоном	3 чай с лимоном	3 чай с сахаром	3 сок фруктовый
	4 пюре из свеклы	4 батон	4 батон	4 батон	
	5 батон				

Первый день : понедельник

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный пшеничный	180	4,47	4,59	14,85	118,62	94
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>9,77</b>	<b>14,55</b>	<b>43,83</b>	<b>345,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	огурец свежий (порционный)	40	0,32	0,04	1,12	6	-
	рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,94	86,94	76
	гуляш из отварного мяса	80	12,33	17,3	7,98	273	277
	макаронь отварные с маслом	130	4,76	3,65	27,84	143,41	205
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>22,62</b>	<b>21,65</b>	<b>90,57</b>	<b>698,35</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	булочка школьная	70	4,84	2,24	49,12	200	472
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,86</b>	<b>6,74</b>	<b>56,62</b>	<b>293</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	соус молочный	20	0,53	1,84	1,97	26,64	352
	шоре из свеклы	150	2,24	2,25	9,71	68,1	325
	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>12,01</b>	<b>9,09</b>	<b>51,48</b>	<b>341,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>53,66</b>	<b>52,43</b>	<b>252,3</b>	<b>1722,71</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-0,34</b>	<b>-7,57</b>	<b>-8,7</b>	<b>-77,29</b>	

Второй день. Вторник

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
8.30	суп молочный овсяный	180	5,33	5,37	16,13	133,92	94	
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>11,45</b>	<b>16,11</b>	<b>46,57</b>	<b>376,92</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
08.45	бананы	100	1,5	0,5	21	95	368	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>		
<b>Обед</b>								
11.30	салат овощной с яблоками и свежкой	50	0,58	0,1	3,64	17,8	37	
	суп рыбный со сметаной	180	5,19	6,05	10,32	120,42	87	
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,48	5,02	40,25	202,92	165	
	котлеты рубленые из мяса	80	10,33	8,8	20,02	220	282	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376	
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>26,72</b>	<b>22,71</b>	<b>94,71</b>	<b>786,11</b>		
	<b>Полдник</b>							
	15.00	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
кондитерские изделия		50	3,5	7	39	201		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>		
<b>Ужин</b>								
16.30	капустя тушеная	200	3,17	7,41	19,17	160	132-1	
	огурец соленый	30	0,18	0,02	0,66	3,9	-	
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	393	
	батон	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>452</b>	<b>5,26</b>	<b>7,68</b>	<b>42,1</b>	<b>263,65</b>		
<b>Итого за второй день</b>								
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>53,26</b>	<b>59,42</b>	<b>253,46</b>	<b>1835,68</b>		
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-0,74</b>	<b>-0,58</b>	<b>-7,54</b>	<b>35,68</b>		



Третий день: среда

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>8.30</b>	суп молочный ячневый	180	5	4,65	16,51	127,98	94
	батон с маслом сыром	60	5,15	8,02	20,39	178	3
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>13</b>	<b>15,08</b>	<b>51,26</b>	<b>396,98</b>	
<b>08.45</b>	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
<b>11.30</b>	помидор свежий порционный	40	0,42	0,08	1,41	7,6	
	суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80
	котлета из птицы	80	10,05	11,34	21,56	240	305
	рагу овощное	130	2,43	5,55	12,99	111,67	344
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>18,02</b>	<b>19,55</b>	<b>88,15</b>	<b>613,61</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>15.00</b>	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
	кондитерские изделия	50	3,5	7	39	201	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
<b>16.30</b>	оладьи (яблоками)	200	6,22	14,1	62,88	415	448/449
	молоко стуженное	30	2,4	2,55	16,8	99	-
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	393
	батон	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
<b>ИТОГО:</b>	<b>452</b>	<b>10,71</b>	<b>16,92</b>	<b>101,95</b>	<b>613,75</b>		
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>50,46</b>	<b>64,37</b>	<b>300,24</b>	<b>1982,34</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-3,54</b>	<b>4,37</b>	<b>39,24</b>	<b>182,34</b>	

Четвертый день: четверг

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный пшеничный	180	5,22	4,93	16,71	132,12	94
	батон с маслом с сыром	60	5,15	8,02	20,39	178	3
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>14,04</b>	<b>16,14</b>	<b>52,92</b>	<b>417,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	салат из белокочанной/квашенной капусты	50	0,84	2,53	5,41	43,7	20
	суп - лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,58	73,62	86
	гуляш из курицы	80	12,33	17,3	7,98	273	277
	картофельное пюре	130	2,45	4,5	27	120	321
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>20,91</b>	<b>28,60</b>	<b>90,66</b>	<b>699,32</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	пирожок с фаршем	70	3,27	3,19	47,96	160	454
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>7,29</b>	<b>7,69</b>	<b>55,46</b>	<b>253</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	драчена	85	7,52	11,69	5,05	160	228
	салат из картофеля с солеными огурцами	150	2,05	7,82	12,86	130	22
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>12,79</b>	<b>19,93</b>	<b>47,22</b>	<b>424</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>55,43</b>	<b>72,76</b>	<b>256,06</b>	<b>1837,44</b>	
<b>ОТКЛЮЧЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>1,43</b>	<b>12,76</b>	<b>-4,94</b>	<b>37,44</b>	

Пятый день: пятница

неделя третья

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>8.30</b>	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,7	93	
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1	
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>10,47</b>	<b>14,65</b>	<b>45,93</b>	<b>357,7</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
<b>08.45</b>	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>								
	салат из моркови	50	0,75	0,06	6,97	31,38	41	
	борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,8	57	
	котлета рыбная лобительская	80	8,95	3,7	8,69	112	256	
	картофельное пюре	130	2,45	4,5	27	120	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1	
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376	
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>17,60</b>	<b>14,54</b>	<b>97,3</b>	<b>562,15</b>		
	<b>Полдник</b>							
	<b>15.00</b>	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
батон		40	3,17	0,4	19,33	93,3	-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>8</b>	<b>5,82</b>	<b>29,41</b>	<b>206,3</b>		
<b>Ужин</b>								
<b>16.30</b>	вареники ленивые с маслом	200	18,21	16,44	42,03	489,99	229-230	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	351	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>20,18</b>	<b>18,70</b>	<b>68,86</b>	<b>630,74</b>		
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>								
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>				<b>56,65</b>	<b>54,11</b>	<b>251,3</b>	<b>1800,89</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>				<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
				<b>2,65</b>	<b>-5,89</b>	<b>-9,7</b>	<b>0,89</b>	

## Меню на четвертую неделю

	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
<b>завтрак</b>	1	суп молочный пшеничный	1	суп молочный манный	1	суп молочный гречневый	1	суп молочный рисовый	1	суп молочный пшеничный
	2	батон с маслом	2	батон с маслом	2	батон с маслом с сыром	2	батон с маслом с сыром	2	батон с маслом
	3	какао молоком	3	кофейный напиток с молоком	3	какао с молоком	3	кофейный напиток с молоком	3	какао с молоком
<b>2-й завтрак</b>	1	яблоко свежее	1	бананы	1	яблоко свежее	1	яблоко свежее	1	яблоко свежее
	1	салат из свежлы	1	огурец свежий порционный	1	салат из моркови	1	помидор свежий порционный	1	салат из белокочанной капусты
<b>обед</b>	2	пи из свежей капусты с картофелем	2	пи зеленые	2	борщ (свекольник) с картофелем	2	суп картофельный с бобовыми(фасоль)	2	суп картофельный с крупой
	3	плов из мяса	3	жаркое по-домашнему	3	котлета из птицы	3	биточки из мяса	3	биточки рыбные запеченые
	4	компот из изюма	4	компот из сухофруктов	4	рагу овощное	4	капуста тушеная	4	картофельное пюре
	5	хлеб ржаной	5	хлеб ржаной	5	компот из изюма	5	компот из сухофруктов	5	соус с овощами
					6	хлеб ржаной	6	хлеб ржаной	6	компот из изюма
<b>ПОЛДНИК</b>	1	кисломолочная продукция	1	молоко кипяченое	1	молоко кипяченое	1	кисломолочная продукция	1	молоко кипяченое
	2	булочка молочная	3	кондитерские изделия	3	кондитерские изделия	3	булочка сдобная "Веснушка"	3	батон с повидлом
<b>ужин</b>	1	пудинг из творога с яблоками	1	омлет натуральный с маслом	1	сельдь с луком	1	каша рассыпчатая с овощами (гречка)	1	запеканка из творога с морковью
	2	соус сладкий (абрикосовый)	2	салат овощной с яблоками и свежлой	2	картофельное пюре	2	огурчик соленый порционный	2	соус сладкий (яблочный)
	3	сок фруктовый	3	чай с лимоном	3	соус с овощами	3	сок фруктовый	3	сок фруктовый
	4	батон	4	батон	4	чай с лимоном	4	батон		
				5	батон	5				

Первый день : понедельник

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный пшеничный	180	4,47	4,59	14,85	118,62	94
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>10,59</b>	<b>15,33</b>	<b>45,29</b>	<b>361,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	салат из свеклы	50	0,71	3,04	5,02	46,95	33
	щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,1	61,02	67
	плов из мяса	210	13,3	18	43,56	395	304
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>18,96</b>	<b>25,17</b>	<b>96,37</b>	<b>691,97</b>	
	<b>Полдник</b>						
15.00	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	булочка молочная	70	2,31	5,89	48,98	140	479
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>6,33</b>	<b>10,39</b>	<b>56,48</b>	<b>233</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	пудинг из творога с яблоками	180	20,5	20,2	41,33	490,76	240
	соус сладкий (абрикосовый)	30	0,14	0,02	19,35	78,12	359
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>24,80</b>	<b>20,62</b>	<b>100,2</b>	<b>752,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>61,08</b>	<b>71,91</b>	<b>308,14</b>	<b>2083,47</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>7,08</b>	<b>11,91</b>	<b>47,14</b>	<b>283,47</b>	

Второй день: вторник

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный манный	180	4,68	4,57	14,78	118,98	94
	Батон с маслом	45	2,45	8,49	16,45	153	1
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>9,98</b>	<b>15,47</b>	<b>45,59</b>	<b>362,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	свежий огурец	40	0,32	0,04	1,12	6	-
	щи зеленые	180	1,94	4,72	6,51	76,32	68
	жаркое по- домашнему	210	13,03	8,47	23,95	290	276
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>18,99</b>	<b>13,85</b>	<b>73,27</b>	<b>561,32</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
	кондитерские изделия	50	3,5	7	39	201	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	омлет натуральный	85	6,52	13,46	1,51	157	215
	салат овощной с яблоками и свеклой	130	1,52	0,26	9,47	46,28	37-1
	чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	393
	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>452</b>	<b>11,32</b>	<b>14,14</b>	<b>40,5</b>	<b>338,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>50,12</b>	<b>56,38</b>	<b>229,44</b>	<b>1671,58</b>	
<b>ОТКЛЮЧЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-3,88</b>	<b>-3,62</b>	<b>-31,56</b>	<b>-128,42</b>	

Третий день: среда

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный гречневый	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	батон с маслом с сыром	60	5,15	8,02	20,39	178	3
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>14,19</b>	<b>16,14</b>	<b>51,58</b>	<b>412,44</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	салат из моркови	50	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	борщ (свекольник) с картофелем	180	2,04	3,60	10,16	79,2	58
	котлета из птицы	80	10,05	11,34	21,56	240	305
	рагу овощное	130	2,43	5,55	12,99	111,67	344
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>18,97</b>	<b>21,17</b>	<b>93,37</b>	<b>651,25</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
	кондитерские изделия	50	3,5	7	39	201	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>12,42</b>	<b>49,08</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	сельдь с луком	80	9,08	3,92	8,21	116	258
	картофельное пюре	130	2,45	4,5	27	120	321
	соус с овощами	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1
	чай с лимоном	195	0,12	0,02	10,2	41	393
	батон	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>14,06</b>	<b>10,81</b>	<b>61,26</b>	<b>371,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>55,95</b>	<b>60,94</b>	<b>265,09</b>	<b>1793,41</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>1,95</b>	<b>0,94</b>	<b>4,09</b>	<b>-6,59</b>	

Четвертый день: четверг

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>							
8.30	суп молочный рисовый	180	4,33	4,57	15,15	119,16	94
	батон с маслом с сыром	60	5,15	8,02	20,39	178	3
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>12,33</b>	<b>15</b>	<b>49,9</b>	<b>388,16</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
11.30	помидоры свежие	40	0,42	0,08	1,41	7,6	
	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,69	3,84	11,62	95,94	81
	Биточки из мяса	80	10,33	8,8	20,02	220	282
	капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104	132
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>20,85</b>	<b>18,16</b>	<b>87,2</b>	<b>616,54</b>	
<b>Полдник</b>							
15.00	кисломолочная продукция	180	4,02	4,5	7,5	93	401
	булочка сдобная "Веснушка"	70	4,65	4	57	250	473
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>8,67</b>	<b>8,5</b>	<b>64,5</b>	<b>343</b>	
<b>Ужин</b>							
16.30	каша рассыпчатая с овощами (гречка)	205	6,57	5,9	51,13	293	166
	огурчик соленый порционный	30	0,18	0,02	0,66	3,9	-
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399
	батон	25	1,97	0,25	12,07	58,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>9,72</b>	<b>6,17</b>	<b>84,06</b>	<b>445,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>51,97</b>	<b>48,23</b>	<b>295,46</b>	<b>1837,35</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
			<b>-2,03</b>	<b>-11,77</b>	<b>34,46</b>	<b>37,35</b>	



Пятый день: пятница

неделя четвертая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
8.30	суп молочный пшенный	180	5,22	4,93	16,71	132,12	94	
	батон с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>11,34</b>	<b>15,67</b>	<b>47,15</b>	<b>375,12</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
08.45	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>								
11.30	салат из белокачанной капусты	50	0,84	2,53	5,41	43,7	20	
	суп картофельный с крупной	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80	
	биточки рыбные запеченные	80	7,09	3,26	6,79	97	255	
	картофельное пюре	130	2,45	4,5	27	120	321	
	соус с овощами (томатный)	20	0,44	2,12	3,78	35,97	349-1 (349)	
	компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102	376	
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>15,94</b>	<b>14,99</b>	<b>95,17</b>	<b>551,01</b>		
	<b>Полдник</b>							
	15.00	молоко кипяченое	200	4,83	5,42	10,08	113	400
батон с повидлом		38	2,35	3,71	27,06	147,5	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>238</b>	<b>7,18</b>	<b>9,13</b>	<b>37,14</b>	<b>260,5</b>		
<b>Ужин</b>								
16.30	запеканка из творога с морковью	200	20,12	18	52	450	238	
	соус сладкий (яблочный)	50	0,04	0,045	8,5	34,65	362	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	399	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>21,16</b>	<b>18,05</b>	<b>80,7</b>	<b>574,65</b>		
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>								
<b>РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b>			<b>56,02</b>	<b>58,24</b>	<b>269,96</b>	<b>1805,28</b>		
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
			<b>2,02</b>	<b>-1,77</b>	<b>8,96</b>	<b>5,28</b>		