



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 20 «Сказка»  
(МБДОУ ЦРР «Детский сад № 20 «Сказка»)  
г. Ханты-Мансийск, ул. Комсомольская, д. 30-а, тел/факс: 33-29-39

Согласовано:  
Родительский комитет  
Протокол № 04 от 29.12.2023 г.

Утверждено:  
Заведующий  
Е.В. Турсукова

Приказ № 11 от 22.01.2024 г.

## 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория воспитанников: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная из смеси круп с маслом	150	4.19	5.17	18.66	138	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>9.01</b>	<b>14.72</b>	<b>45.25</b>	<b>350</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
	Салат из зелёного горошка	30	0.36	1.41	2.31	23	№ 10
	Суп картофельный с клёцками	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Рыба, запечённая с морковью	60	7.63	4.74	3.74	88	№ 267
	Пюре картофельное	110	2.26	3.52	14.99	101	№ 339
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный ( 30 г )		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной ( 40 г )		2.77	0.29	17.2	85	
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>16.45</b>	<b>11.91</b>	<b>79.16</b>	<b>495</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряники	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
Ужин	Запеканка из творога	100	2.35	11.26	14.78	268	№ 251
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
<b>итого за ужин</b>		<b>365</b>	<b>3.59</b>	<b>12.36</b>	<b>28.37</b>	<b>349</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1449</b>	<b>34.81</b>	<b>44.18</b>	<b>192.62</b>	<b>1466</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	150	3.31	2.97	22.37	129	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.83	2.86	21	117	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.29</b>	<b>8.55</b>	<b>56.33</b>	<b>335</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из "Летний" или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.89	32	№ 38, 001
	Суп фасолевый	150	4.34	0.52	14.31	79	№ 93
	Биточки, рубленые из птицы или мяса	60	8.95	9.47	6.07	145	№ 323, 299
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6.3	3.63	28.47	172	№ 179
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>23.25</b>	<b>17.395</b>	<b>88.61</b>	<b>607</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Булочка "Морковная" или коржик молочный	50	6.25	2.08	27.42	153	№ 473, 492
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10.83</b>	<b>6.16</b>	<b>35</b>	<b>238</b>	
Ужин	Макароны с сыром	150	8.37	7.7	23.83	198	№ 220
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>11.04</b>	<b>8</b>	<b>46.81</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1470</b>	<b>53.41</b>	<b>40.105</b>	<b>226.75</b>	<b>1526</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная или пшённая с маслом	130	3.45	2.68	21.17	122	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.66	0.28	63	№ 227
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13.35</b>	<b>16.89</b>	<b>48.04</b>	<b>397</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
	Салат из свежих огурцов или моркови	40	0.3	2.43	0.95	27	№ 13, 42
	Борщ с картофелем	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Тефтели мясные	60	4.07	4.52	5.15	77	№ 304
	Рагу из овощей	130	1.92	9.2	12.11	139	№ 148
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный ( 30 г )		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной ( 40 г )		2.77	0.29	17.2	85	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>12.85</b>	<b>19.8</b>	<b>78.64</b>	<b>549</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Пряник или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>6.14</b>	<b>5.52</b>	<b>25.82</b>	<b>176</b>	
Ужин	Суфле творожное	130	11.09	4.62	27.9	232	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Груши или яблоки	95	0.38	0.33	5.56	42	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>12</b>	<b>5.86</b>	<b>45.73</b>	<b>334</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1559</b>	<b>44.34</b>	<b>48.07</b>	<b>198.23</b>	<b>1496</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	130	3.41	3.48	17.2	119	№ 182
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11.6</b>	<b>12.59</b>	<b>44.72</b>	<b>346</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или винегрет	40	2.02	3.9	2.21	74	№ 85, 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.26	1.7	10.28	62	№ 88
	Гуляш из печени или мяса	50	6.45	5.13	1.64	78	№ 293
	Рис рассыпчатая с маслом	110	6.3	4.3	27.13	149	№ 330
	Компот из плодов свежих или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№ 390, 392, 395
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>18.87</b>	<b>15.44</b>	<b>78.33</b>	<b>529</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Пирожок с капустой или мясом или печен	50	5.93	4.13	17.64	139	№ 436,437,143,494
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5.97</b>	<b>4.14</b>	<b>24.63</b>	<b>167</b>	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7	2.07	9.82	87	№ 90, 132
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Бананы	95	1.43	0.095	21.8	84	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>11.54</b>	<b>2.665</b>	<b>63.06</b>	<b>316</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>47.98</b>	<b>34.835</b>	<b>210.74</b>	<b>1398</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	150	4.15	3.87	23.78	147	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.97</b>	<b>13.42</b>	<b>50.37</b>	<b>359</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.9	32	№ 14, 001
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.11	3.13	5.4	54	№ 73
	Запеканка картофельная с мясом или пшенью	150	11.59	7.24	23.57	206	№ 164
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 374
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>16.36</b>	<b>14.145</b>	<b>68.74</b>	<b>471</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Вафли или пряники или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
Ужин	Омлет натуральный	120	10.62	19	2.13	222	№ 229
	Икра кабачковая или зелёного горошка	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57, 10
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>14.58</b>	<b>21.38</b>	<b>32.14</b>	<b>393</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1529</b>	<b>45.67</b>	<b>54.135</b>	<b>191.09</b>	<b>1495</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	150	3.31	2.97	22.37	129	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.38	2.86	21	117	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>7.06</b>	<b>7.83</b>	<b>55.34</b>	<b>322</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Икра свекольная или морковная	30	0.44	1.82	2.51	38	№ 78
	Суп из овощей	150	0.39	2.37	0.93	56	№ 135
	Рулет рыбный	60	9.06	2.94	6.16	87	№ 282
	Соус.	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Пюре картофельное	110	2.26	3.52	14.99	101	№ 339
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный ( 30 г )		2.44	0.3	14.64	73	
Хлеб ржаной ( 40 г )		2.77	0.29	17.2	85		
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>18.15</b>	<b>12.45</b>	<b>73.16</b>	<b>521</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряник	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
	Вареники ленивые	120	17.55	9.18	17.42	217	№ 244
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Яблоки или груши	95	0.38	0.33	5.56	42	
<b>итого за ужин</b>		<b>385</b>	<b>18.46</b>	<b>10.42</b>	<b>35.25</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1519</b>	<b>49.43</b>	<b>35.89</b>	<b>203.59</b>	<b>1434</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная или пшённая с маслом	150	3.95	3.09	24.42	141	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Какао с молоко	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>9.55</b>	<b>13.36</b>	<b>52</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
	Суп-лапша домашняя или суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.34	3.36	16	109	№ 94, 126, 88
	Плов из птицы или мяса или плов с перловой крупой	170	16.46	15.1	27.37	311	№ 321
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>22.73</b>	<b>18.765</b>	<b>80.07</b>	<b>584</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Булочка к чаю или ватрушка с джемом	50	7.87	1.75	29.54	165	№ 472, 436, 441
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>12.45</b>	<b>5.83</b>	<b>37.12</b>	<b>250</b>	
Ужин	Суп-пюре картофельный	150	3	4.32	16.95	127	№ 106
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	№ 124
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>6.48</b>	<b>4.81</b>	<b>43.88</b>	<b>267</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1505</b>	<b>51.21</b>	<b>42.765</b>	<b>213.07</b>	<b>1507</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая или из смеси круп	130	2.78	2.67	17.95	107	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.66	0.28	63	№ 277
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>12.68</b>	<b>16.88</b>	<b>44.82</b>	<b>382</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или помидоры консервированные	30	0.4	1.58	2.55	26	№ 23, 001
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.11	9.27	81	№ 89
	Говядина, тушёная с капустой	150	7.8	11.32	2.71	148	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 417
	Хлеб пшеничный (30 г)		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной (40 г)		2.77	0.29	17.2	85	
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>17.52</b>	<b>16.66</b>	<b>66.49</b>	<b>495</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Шанежка с картофелем или пирожок с картофелем	50	2.55	1.88	16.96	95	№ 436, 437, 500
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7.13</b>	<b>5.96</b>	<b>24.54</b>	<b>180</b>	
Ужин	Пудинг из творога	110	16.66	11.83	26.77	281	№ 249
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Бананы	95	1.43	0.095	20.71	85	
<b>итого за ужин</b>		<b>375</b>	<b>18.52</b>	<b>12.835</b>	<b>57.12</b>	<b>415</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1515</b>	<b>55.85</b>	<b>52.335</b>	<b>192.97</b>	<b>1512</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4.78	4.37	13.65	117	№ 101
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12.97</b>	<b>13.48</b>	<b>41.17</b>	<b>344</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из моркови или горошка зелёного или свежих огурцов	40	0.5	0.38	4.65	21	№ 42, 10, 13
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.64	62	№ 63
	Рыба, запечённая с картофелем	160	12.87	10.2	13.12	206	№ 381
	Компот из свежих плодов или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№390, 392, 395
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>17.3</b>	<b>13.94</b>	<b>62.48</b>	<b>455</b>	
Полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	№ 413
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или ватрушка с ягодами	50	3.17	5.34	24.24	159	№ 481, 436, 441
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5.82</b>	<b>7.67</b>	<b>35.55</b>	<b>236</b>	
Ужин	Бефстроганов из печени или мяса	60	7.76	6.22	1.64	71	№ 294
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6.38	3.63	28.46	172	№ 179
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>17.25</b>	<b>10.35</b>	<b>61.54</b>	<b>388</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1475</b>	<b>53.34</b>	<b>45.44</b>	<b>200.74</b>	<b>1463</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	130	3.41	3.48	17.2	119	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.23</b>	<b>13.03</b>	<b>43.79</b>	<b>331</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.9	32	№ 14, 001
	Рассольник "Ленинградский"	150	1.3	3.1	10	72	№ 82
	Голубцы ленивые	60	5.3	3.41	7.51	82	№ 315
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Макароны отварные с маслом	110	4.1	0.58	22.14	110	№ 219
	Компот из свежих ягод	150	0.23	0.09	16.62	68	№ 393
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14.26</b>	<b>10.94</b>	<b>75.22</b>	<b>458</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряники	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
Ужин	Омлет с картофелем	150	10.6	19.68	11.1	265	№ 232
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной (20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Груши или яблоки	95	0.38	0.33	5.56	42	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>13.65</b>	<b>20.31</b>	<b>39.64</b>	<b>415</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1519</b>	<b>41.9</b>	<b>49.47</b>	<b>198.49</b>	<b>1476</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 11</b>							
Завтрак	Каша молочная из смеси круп с маслом	130	3.63	4.35	16.17	120	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	№227
	Кофейный напиток	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13.53</b>	<b>18.5</b>	<b>43.04</b>	<b>395</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из горошка зелёного или салат из моркови	30	0.36	1.41	2.31	23	№ 10, 42
	Борщ с картофелем	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Азу	150	13.35	7.2	14.55	182	№ 438
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный ( 30 г )		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной ( 40 г )		2.77	0.29	17.2	85	
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>20.27</b>	<b>12.26</b>	<b>77.29</b>	<b>511</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Пряники или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
Ужин	Суфле творожное	130	11.09	4.62	27.9	232	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Яблоки или груши	95	0.38	0.33	5.56	42	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>12</b>	<b>5.86</b>	<b>45.73</b>	<b>334</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1509</b>	<b>51.56</b>	<b>41.81</b>	<b>205.9</b>	<b>1512</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
Завтрак	Каша молочная манная или рисовая с маслом	150	3.31	2.97	22.37	129	№ 182
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>11.5</b>	<b>12.08</b>	<b>49.89</b>	<b>356</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком или "Летний"	40	2.02	3.89	2.21	74	№ 85, 38
	Суп картофельный с клецками	150	1.22	3	8.47	66	№ 64
	Котлета, рубленая из птицы или мяса	60	8.95	9.47	6.07	145	№ 323, 299
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 374
	Рис рассыпчатый с маслом	110	6.3	4.3	27.11	149	№ 330
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>21.7</b>	<b>21.965</b>	<b>81.73</b>	<b>613</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Пирожок с яблоками или ватрушка с джемом	50	3.95	4.06	27.24	142	№ 436, 437, 441, 503
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8.53</b>	<b>8.14</b>	<b>34.82</b>	<b>227</b>	
	Рагу из овощей	150	2.21	10.61	13.98	161	№ 330
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7	29	№ 412
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>4.88</b>	<b>10.91</b>	<b>36.86</b>	<b>269</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1475</b>	<b>46.61</b>	<b>53.095</b>	<b>203.3</b>	<b>1505</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 13</b>							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	130	3.41	3.48	17.2	119	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.23</b>	<b>13.03</b>	<b>43.79</b>	<b>331</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
	Винегрет или салат из моркови или из свежих огурцов	40	0.54	2.47	3.38	38	№ 46, 42, 13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.11	3.13	5.4	54	№ 73
	Шницель рыбный	60	9.06	2.94	6.16	87	№ 274
	Рагу из овощей	130	1.92	9.2	12.11	139	№ 148
	Компот из свежих ягод	150	0.23	0.09	16.62	68	№ 393
	Хлеб пшеничный ( 30 г )		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной ( 40 г )		2.77	0.29	17.2	85	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18.07</b>	<b>18.42</b>	<b>75.51</b>	<b>544</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряник	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
	Запеканка из творога	100	2.35	11.26	14.78	268	№ 251
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Мандарины или апельсины	95	0.81	0.19	3.95	32	
<b>итого за ужин</b>		<b>365</b>	<b>3.59</b>	<b>12.36</b>	<b>28.37</b>	<b>349</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1489</b>	<b>35.65</b>	<b>49</b>	<b>187.51</b>	<b>1496</b>	

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 14</b>							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	150	4.15	3.87	23.78	147	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.38	2.86	21	117	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.68</b>	<b>9.45</b>	<b>57.74</b>	<b>353</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из свежих помидор или помидоры консервированные	40	0.45	2.47	1.9	32	№ 14, 001
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	81	№ 87
	Рулет из мяса с луком и яйцом	60	7.49	6.08	6.03	109	№ 312
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 372, 374
	Пюре картофельное	130	2.67	4.16	17.71	120	№ 339
	Компот из плодов свежих или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№ 390, 392, 395
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>17.02</b>	<b>17.28</b>	<b>73.67</b>	<b>523</b>	
Полдник	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Коржик молочный или булочка ванильная	50	3.25	5.61	30.91	187	№ 492, 450
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3.32</b>	<b>5.62</b>	<b>38.01</b>	<b>216</b>	
	Макароны с сыром	150	8.37	7.7	23.83	198	№ 220
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Бананы	95	1.43	0.095	20.71	85	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>12.91</b>	<b>8.295</b>	<b>75.98</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>41.93</b>	<b>40.645</b>	<b>245.4</b>	<b>1560</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 15</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная или рисовая с маслом	130	3.45	2.68	21.17	122	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.27</b>	<b>12.23</b>	<b>47.76</b>	<b>334</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Икра кабачковая или салат из горошка зелёного	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57, 10
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7	2.07	9.82	87	№ 90, 132
	Гуляш из печени или мяса	50	6.45	5.13	1.64	78	№ 293
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	7.54	4.29	33.64	203	№ 179
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>24.4</b>	<b>13.685</b>	<b>84.88</b>	<b>563</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Пряники или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>6.14</b>	<b>5.52</b>	<b>25.82</b>	<b>176</b>	
	Омлет с картофелем	130	9.18	17.06	9.62	229	№ 232
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Яблоки или груши	95	0.38	0.33	5.56	42	
<b>Итого за ужин</b>		<b>375</b>	<b>12.2</b>	<b>17.69</b>	<b>38.05</b>	<b>378</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1489</b>	<b>51.01</b>	<b>49.125</b>	<b>196.51</b>	<b>1491</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 16</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4.78	4.37	13.65	117	№ 101
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Яйцо варёное	40	5.08	4.66	0.28	63	№ 277
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>14.68</b>	<b>18.58</b>	<b>40.52</b>	<b>392</b>	
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами или помидоры консервированные	30	0.4	1.58	2.55	26	№ 23, 001
	Суп-лапша домашняя или суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.34	3.36	16	109	№ 94, 126, 88
	Говядина, тушёная с капустой	150	7.8	11.32	2.71	148	№ 440, 143
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.12	82	№ 396
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>14.27</b>	<b>16.61</b>	<b>57.26</b>	<b>444</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Кекс с маком и фруктами или ягодами или булочка "Морковная"	50	3.17	5.34	24.24	159	№ 481, 473
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7.75</b>	<b>9.42</b>	<b>31.82</b>	<b>244</b>	
Ужин	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84	№ 272
	Соус	20	0.28	1	1.17	15	№ 366, 374
	Пюре картофельное	110	2.26	3.52	14.99	101	№ 339
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>13.46</b>	<b>7.51</b>	<b>45.82</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1510</b>	<b>50.16</b>	<b>52.12</b>	<b>175.42</b>	<b>1428</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 17</b>							
Завтрак	Каша молочная овсянная с маслом	150	3.94	4.02	19.85	137	№ 182
	Бутерброд с сыром	45	5.04	6.39	14.56	138	№ 3
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>12.13</b>	<b>13.13</b>	<b>47.37</b>	<b>364</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
	Суп из овощей	150	0.39	2.37	0.93	56	№ 135
	Жаркое по-домашнему	160	15	8.53	17.24	204	№ 219
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.56	66	№ 417
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>18.5</b>	<b>11.4</b>	<b>49.61</b>	<b>405</b>	
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	№ 419
	Гребешок с джемом или булочка "К чаю"	50	4.59	7.06	25.15	141	№ 436,437, 441
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9.17</b>	<b>11.14</b>	<b>32.73</b>	<b>226</b>	
Ужин	Тефтели из печени с рисом или мяса	60	3.36	4.37	6.15	79	№ 301, 304
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	6.38	3.63	28.46	172	№ 179
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.1	8.56	42	
	Бананы	95	1.43	0.095	21.8	84	
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>13.84</b>	<b>8.355</b>	<b>79.39</b>	<b>443</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>53.64</b>	<b>44.025</b>	<b>209.1</b>	<b>1478</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 18</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая или пшеничная с маслом	130	2.78	2.67	17.95	107	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>7.6</b>	<b>12.22</b>	<b>44.54</b>	<b>319</b>	
Второй завтрак	Сок	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из моркови или свеклы с растительным маслом или икра кабачковая	40	0.5	0.38	4.65	21	№ 42, 34, 57
	Борщ с капустой и кртофелем	150	1.09	2.95	7.64	62	№ 63
	Плов из птицы или мяса или плов с перловой крупой	170	16.46	15.1	27.37	311	№ 321
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	85	№ 394
	Хлеб пшеничный ( 30 г )		2.44	0.3	14.64	73	
	Хлеб ржаной ( 40 г )		2.77	0.29	17.2	85	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>23.59</b>	<b>19.035</b>	<b>92.32</b>	<b>637</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Печенье или вафли или пряники	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
Ужин	Суфле творожное	130	11.09	4.62	27.9	232	№ 365
	Соус молочный (сладкий) или сгущённое молоко	20	0.39	0.9	2.65	21	№ 369
	Чай с мёдом	150	0.14	0.01	9.62	39	№ 411
	Апельсины или мандарины	95	0.81	0.19	3.95	32	
<b>итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>12.43</b>	<b>5.72</b>	<b>44.12</b>	<b>324</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1499</b>	<b>49.38</b>	<b>42.165</b>	<b>220.82</b>	<b>1552</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 19</b>							
Завтрак	Каша молочная пшённая или кукурузная с маслом	150	4.15	3.87	23.78	150	№ 182
	Бутерброд с джемом	40	1.38	2.86	21	117	№ 2
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.68</b>	<b>9.45</b>	<b>57.74</b>	<b>356</b>	<b>0</b>
Второй завтрак	Сок или витаминный напиток	100				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>
Обед	Салат из кукурузы консервированной или из свежих огурцов или зелёного горошка	30	0.86	1.85	2.41	28	№ 12, 13, 10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.11	9.27	81	№ 89
	Бефстроганов из печени или мяса	60	7.76	6.22	1.64	71	№ 294
	Макароны отварные с маслом	110	4.1	0.58	22.14	110	№ 219
	Компот из свежих плодов или консервированных	150	0.24	0.12	21.19	87	№ 395
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>19.54</b>	<b>12.17</b>	<b>72.53</b>	<b>456</b>	
Полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	№ 413
	Шанежка с картофелем или пирожок с капустой	50	2.55	1.88	16.96	95	№ 436, 437, 500, 143
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5.2</b>	<b>4.21</b>	<b>28.27</b>	<b>172</b>	
	Суп-пюре картофельный	150	3	4.32	16.95	127	№ 106
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	№ 412
	Хлеб пшеничный ( 15 г )		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Груши или яблоки	95	0.38	0.33	5.56	42	
<b>Итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>6.05</b>	<b>4.95</b>	<b>45.49</b>	<b>277</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1535</b>	<b>39.47</b>	<b>30.78</b>	<b>204.03</b>	<b>1301</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>День 20</b>							
Завтрак	Каша молочная манная или рисова с маслом	130	2.87	2.57	19.37	112	№ 182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.65	136	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2	11.97	76	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>7.69</b>	<b>12.12</b>	<b>45.99</b>	<b>324</b>	
Второй завтрак	Сок	110				40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	
Обед	Салат из моркови или свеклы с растительным маслом	40	0.5	0.38	4.65	21	№ 42, 34
	Рассольник "Ленинградский"	150	1.3	3.1	10	72	№ 82
	Биточки мясные	60	9.33	6.93	9.42	137	№ 299
	Рагу из овощей	130	1.92	9.2	12.11	139	№ 148
	Компот из свежих ягод	150	0.23	0.09	16.62	68	№ 393
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15.88</b>	<b>19.99</b>	<b>68.68</b>	<b>516</b>	
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.75	21.6	141	№ 420
	Пряник или вафли или печенье	24	1.56	1.44	18.24	91	
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>5.76</b>	<b>5.19</b>	<b>39.84</b>	<b>232</b>	
Ужин	Омлет с натуральным	120	10.62	19	2.13	222	№ 229
	Икра кабачковая или салат из горошка зелёного	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57, 10
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	№ 411
	Хлеб пшеничный (15 г)		1.22	0.15	7.32	37	
	Хлеб ржаной ( 20 г )		1.38	0.14	8.56	42	
	Мандарины или апельсины	95	0.81	0.19	3.95	32	
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>14.55</b>	<b>21.38</b>	<b>32.03</b>	<b>392</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1539</b>	<b>43.88</b>	<b>58.68</b>	<b>186.54</b>	<b>1504</b>	