

Утверждено

Руководитель СПДС «Аленушка»

О.С. Погосян

Меню осенне-зимнее

1 неделя

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
				Морковь, тертая с сахаром
Макароны с маслом сладкие	Каша манная молочная	Каша пшенная молочная	Каша Ассорти молочная	Каша ячневая молочная
Кисель	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурец соленый порц.		Салат луковый с соленым огурцом и растит. маслом	Салат из квашеной капусты с луком и растит. маслом	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом
Суп Уральский	Суп с мучными клецками	Щи из свеж. капусты со сметаной	Свекольник со сметаной	Суп Полевой с рыбной консервой
Мясная котлета из м\к с гороховым пюре	Капуста тушеная	Биточки из м\к с рисовым гарниром	Жаркое по-домашнему с м\к	Мясная котлета с макаронами
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп гречневый молочный	Суфле из рыбы	Творожно-маннныи пудинг со сгущенным молоком	Омлет	Рис тушеный с овощами
Булочка с джемом	Винегрет с растит.маслом	Чай сладкий	Печенье, фрукт	Кабачковая икра
Чай сладкий	Чай сладкий	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено

Руководитель СПДС «Аленушка»

О.С. Погосян \_\_\_\_\_

Меню осенне-зимнее

2 неделя

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
	Яйцо 1\2	Морковь, тертая с сахаром		
Плов рисовый сладкий с морковью	Каша манная молочная	Каша пшенная молочная	Суп рисовый молочный	Каша Геркулесовая молочная
Кисель	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Сок фруктовый	Напиток лимонный	Молоко кипяченое	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из квашеной (свежей) капусты		Салат луковый с растит. маслом	Огурец соленый порц.	Салат из сол. огурца и лука
Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	Суп лапша на к\б	Борщ на к\б со сметаной	Суп гороховый на к\б	Рассольник со сметаной
Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	Овощное рагу с м\к	Плов рисовый с м\к	Суфле из м\к с картофельным пюре	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Суп вермишелевый молочный	Тефтели рыбные в том\смет соусе	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Картофельное пюре с кабачковой икрой
Булочка ванильная	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	Чай сладкий	Булочка домашняя	Яйцо вареное 1\2
Чай сладкий	Чай сладкий, печенье	Хлеб пшеничный	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено

Руководитель СПДС «Аленушка»

О.С. Погосян \_\_\_\_\_

Меню осенне-зимнее

3 неделя

<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Яйцо вареное 1		Морковь, тертая с сахаром		
Макароны с маслом	Каша пшененная молочная	Каша манная молочная	Каша Дружба молочная	Каша Геркулесовая молочная
Чай сладкий	Какао с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком	Кофе напиток с молоком
Батон с повидлом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом, сыром	Батон с маслом
<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>	<b>2й завтрак</b>
Кисель	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурец соленый порц.		Салат из капусты квашеной (свежей) с растит.маслом	Салат из сол.огурца и лука с растит.маслом	
Щи со сметаной на к\б	Рассольник со сметаной	Суп Полевой на к\б	Свекольник на к\б	Суп Харчо
Плов рисовый с м\к	Капуста тушеная с м\к	Азу с м\к	Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром	Котлета мясная с тушеной капустой
Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>	<b>«Уплотненный» полдник</b>
Каша ячневая молочная	Котлеты рыбные	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	Омлет	Салат «Овощной» с растит.масл
Булочка ванильная	Картофельное пюре	Фрукт	Булочка с начинкой	Суфле из рыбы
Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай сладкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

**День: понедельник (неделя 1)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
5 99 1	<b>Завтрак</b>					
	Макароны с маслом сладкие	130	8,176	3,102	32,148	189,402
	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>10,466</b>	<b>7,162</b>	<b>62,66</b>	<b>357,22</b>
<b>2-й завтрак</b>						
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
39	Суп Уральский	200	6,4	7,7	20,8	180,18
283	Мясная котлета	70	12,77	13,56	2,04	174,5
107	Гороховое пюре	120	9,6	2,8	22,5	154
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>37,713</b>	<b>27,545</b>	<b>101,205</b>	<b>815,79</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
43	Суп гречневый молочный	180	5,97	8,54	19,98	181,048
467	Булочка домашняя	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>16,21</b>	<b>21,84</b>	<b>78,38</b>	<b>525,648</b>
<b>Всего за день</b>			<b>65,289</b>	<b>56,547</b>	<b>260,425</b>	<b>1774,658</b>

**День: вторник (неделя 1)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
88 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Каша манная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>13,31</b>	<b>17,06</b>	<b>50,25</b>	<b>408,598</b>
417	<b>2-й завтрак</b>					
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>
91 145 394 1\1 1\2	<b>Обед</b>					
	Суп с мучными клецками на к\б	200	9,02	10,54	36,71	256,51
	Капуста тушеная с м\к	180	13,71	12,97	10,07	204,56
	Компот из с\ф	180	0,133	0	16,62	63,46
	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>31,393</b>	<b>26,96</b>	<b>102,05</b>	<b>763,63</b>
269 45 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
	Суфле из рыбы	80	29,5	10,5	10,4	251
	Винегрет с растит.маслом	100	2,704	2,704	27,49	146,42
	Чай сладкий	180	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>4,844</b>	<b>3,604</b>	<b>36,19</b>	<b>201,22</b>
<b>Всего за день</b>			<b>50,057</b>	<b>47,834</b>	<b>202,72</b>	<b>1744,448</b>

**День: среда (неделя 1)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178/3 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшенная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>13,61</b>	<b>17,36</b>	<b>50,67</b>	<b>444,9</b>
417	<b>2-й завтрак</b>					
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>
21 88 283/302 394 1\1 1\2	<b>Обед</b>					
	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	50	0,43	1,82	2,49	28,77
	Щи из свеж. капусты со сметаной	200	8,5	9,3	39,1	253,6
	Биточки из м\к с рисовым гарниром	70\110	20,07	19,3	50,1	315,5
	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>37,233</b>	<b>32,05</b>	<b>146,96</b>	<b>900,43</b>
251 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	140\25	23,1	8,2	17,4	316,2
	Чай сладкий	180	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>25,24</b>	<b>9,1</b>	<b>30,1</b>	<b>387</b>
<b>Всего за день</b>			<b>76,593</b>	<b>58,72</b>	<b>241,96</b>	<b>1803,33</b>

**День: четверг (неделя 1)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
146/3 397 3	<b>Завтрак</b> Каша Ассорти молочная Кофе напиток с молоком Батон с маслом, сыром	180 180 30\5\18	8,63	6,66	26,45	210,5
			4,73	4,71	11,03	105,85
			6,4	9,3	15,5	172,85
			<b>19,76</b>	<b>20,67</b>	<b>52,98</b>	<b>489,2</b>
34	<b>2-й завтрак</b> Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
			<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
47 4 153 394 1\1 1\2	<b>Обед</b> Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом Свекольник со сметаной Жаркое по-домашнему с м\к Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 180 180 30 50	0,64	0,92	2,49	21,74
			7,36	9,25	25,06	213,85
			3,92	7,185	29,059	195,81
			0,133	0	16,62	63,46
			4,28	1,8	17,4	109,6
			4,25	1,65	21,25	129,5
			<b>20,583</b>	<b>20,805</b>	<b>111,879</b>	<b>733,96</b>
68 606 140 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b> Омлет Печенье Фрукт (яблоко) Чай сладкий Хлеб пшеничный	100 30 200 180 20	7,618	8,963	3,322	124,802
			2,3	2,9	26,3	125,1
			10,028	10,882	10,012	178,934
			0	0	4	16
			2,14	0,9	8,7	54,8
			<b>22,086</b>	<b>23,645</b>	<b>52,334</b>	<b>499,636</b>
			<b>67,429</b>	<b>69,62</b>	<b>240,593</b>	<b>1877,596</b>

**День: пятница (неделя 1)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11 178/6 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Морковь, тертая с сахаром	50	1,718	1,818	3,78	38,296
	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>15,418</b>	<b>19,218</b>	<b>54,71</b>	<b>454,426</b>
10	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
<b>Всего за 2-й завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
21 86 283\204 394 1\1 1\2	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы с сол. огурцом и раст. мас	60	0,9	1,8	4,4	38,5
	Суп Полевой со сметаной	200	6,36	8,63	27,1	212,38
	Мясная котлета с макаронами	70\110	12,77	13,56	2,04	174,5
	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>8,663</b>	<b>3,45</b>	<b>88,81</b>	<b>302,56</b>
191 57 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
	Рис тушеный с овощами	180	24,8	9,2	22,3	278,3
	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	1	1,8	5,6	42,8
	Чай сладкий	180	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>27,94</b>	<b>11,9</b>	<b>40,6</b>	<b>391,9</b>
<b>Всего за день</b>			<b>52,921</b>	<b>34,568</b>	<b>202,3</b>	<b>1803</b>

**День: понедельник (неделя 2)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
312	Плов рисовый сладкий с морковью	180	7,097	4,695	32,302	199,769
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,387</b>	<b>8,755</b>	<b>62,814</b>	<b>367,587</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b>Обед</b>					
47	Салат из квашеной капусты с луком и растит.маслом	50	0,64	0,92	2,49	21,74
87	Суп сборно-овощной на к\б со сметаной	200	12,635	8,432	46,358	308,519
304	Гуляш из м\к с гречневым гарниром и соусом	200	18,2	21,7	5,9	236
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>40,138</b>	<b>34,502</b>	<b>110,018</b>	<b>868,819</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
100	Суп вермишелевый молочный	180	5,89	8,27	20,53	180,58
178/6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка ванильная	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>22,81</b>	<b>30,2</b>	<b>103,35</b>	<b>727,77</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>73,235</b>	<b>73,457</b>	<b>294,362</b>	<b>1840,176</b>

**День: вторник (неделя 2)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
88	Каша манная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6,89</b>	<b>18,97</b>	<b>50,32</b>	<b>445,398</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
240	Напиток из лимонный	150	5,046	0,007	0,189	21,017
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>5,046</b>	<b>0,007</b>	<b>0,189</b>	<b>21,017</b>
	<b>Обед</b>					
112	Суп лапша на к\б	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Овощное рагу с м\к	180	5,4	5,5	28,8	186,19
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,133</b>	<b>16,12</b>	<b>112,63</b>	<b>697,2</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	90\30	9,8	3,8	1,5	180,2
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	1	1,8	5,6	42,8
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>15,24</b>	<b>9,4</b>	<b>46,1</b>	<b>318,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,309</b>	<b>44,497</b>	<b>209,239</b>	<b>1782,515</b>

**День: среда (неделя 2)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11 178/3 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Морковь, тертая с сахаром	50	1,718	1,818	3,78	38,296
	Каша пшенная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>14,3</b>	<b>58,7</b>	<b>398,1</b>
<b>2-й завтрак</b>						
419	Молоко кипяченое	150	4,05	4,2	6,45	80,1
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>33</b>
<b>Обед</b>						
28	Салат луковый с растит. маслом	15	0,39	1,82	3,2	30,8
63	Борщ на к\б со сметаной	200	6,78	8,088	27,139	209,23
321	Плов рисовый с м\к	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с\ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>165,3</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>						
224	Творожно-манная запеканка с джемом	150\25	33,571	15,51	34,218	451,363
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>35,711</b>	<b>16,41</b>	<b>46,918</b>	<b>522,163</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,811</b>	<b>31,41</b>	<b>149,418</b>	<b>1899,9</b>

**День: четверг (неделя 2)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178/3 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Суп рисовый молочный	180	5,97	8,54	19,98	181,048
	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>6,89</b>	<b>8,66</b>	<b>26,46</b>	<b>403,108</b>
34	<b>2-й завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
<b>Всего за 2-й завтрак</b>			<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
70 86 304\321 394 1\1 1\2	<b>Обед</b>					
	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
	Суп гороховый на к\б	180	9,868	7,03	31,99	231,49
	Суфле из м\к с картофельным пюре	80\110	6,5	7,1	28,7	205,7
	Компот из с\ф	180	0,133	0	16,62	63,46
	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>25,311</b>	<b>17,615</b>	<b>116,555</b>	<b>744,3</b>
68 467 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
	Омлет	100	7,618	8,963	3,322	124,802
	Булочка домашняя	90	8,1	12,4	45,7	273,8
	Чай сладкий	180	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>17,858</b>	<b>22,263</b>	<b>61,722</b>	<b>469,402</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,059</b>	<b>53,038</b>	<b>228,137</b>	<b>1781,61</b>

**День: пятница (неделя 2)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Каша Геркулесовая молочная	180	6,9	9,32	23,27	204,804
	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>418,344</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
10	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	96
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>96</b>
21 82 315/375 394 1\1 1\2	<b>Обед</b>					
	Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл	50	0,43	1,82	2,49	38,77
	Рассольник на к\ бсо сметаной	180	6,34	8,11	27,53	209,35
	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\к	150\30	19,309	19,288	21,459	322,669
	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>34,742</b>	<b>32,668</b>	<b>106,749</b>	<b>873,349</b>
57\49 5 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
	Картофельное пюре с кабачковой икрой	120\30	5,9	5,5	33,5	273,8
	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28
	Чай сладкий	180	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>10,42</b>	<b>8,42</b>	<b>46,32</b>	<b>372,88</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59,982</b>	<b>59,178</b>	<b>221,029</b>	<b>1760,573</b>

**День: понедельник (неделя 3)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
5	Яйцо вареное 1	20	2,38	2,02	0,12	28,28
195	Макароны с маслом	150	4,659	3,399	28,918	165,079
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
348	Батон с повидлом	30\25	2,375	0,87	33,395	151
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,414</b>	<b>6,289</b>	<b>66,433</b>	<b>360,359</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
99	Кисель	180	0	0	15,032	60,128
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,032</b>	<b>60,128</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурец соленый порц.	30	0,28	0,035	0,595	4,55
88	Щи со сметаной на к\б	200	6,36	8,63	27,1	212,38
321	Плов рисовый с м\к	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
		35	2	0,4	15,2	69,7
	<b>Всего за обед</b>		<b>30,603</b>	<b>27,115</b>	<b>127,665</b>	<b>885,99</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
178\6	Каша ячневая молочная	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка ванильная	90	8,1	12,4	45,7	273,8
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>16,92</b>	<b>21,93</b>	<b>82,82</b>	<b>547,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,937</b>	<b>55,334</b>	<b>291,95</b>	<b>1753,667</b>

**День: вторник (неделя 3)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
178	Каша пшенная молочная	180	6,29	8,29	23,74	195,058
397	Какао с молоком	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,18</b>	<b>16,95</b>	<b>50,2</b>	<b>417,118</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
417	Напиток из шиповника	150	0,204	0	6,89	33,008
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,204</b>	<b>0</b>	<b>6,89</b>	<b>33,008</b>
	<b>Обед</b>					
82	Рассольник на к\ бс с сметаной	180	6,34	8,11	27,53	209,35
200	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	189,9
394	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,303</b>	<b>22,06</b>	<b>96,6</b>	<b>701,81</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
272	Котлеты рыбные	90	11,4	4,8	2,1	97,1
321	Картофельное пюре	120	4,5	4,7	28,3	173,7
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>18,04</b>	<b>10,4</b>	<b>43,1</b>	<b>341,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,727</b>	<b>49,41</b>	<b>196,79</b>	<b>1793,536</b>

**День: среда (неделя 3)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
88	Каша манная молочная	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,74</b>	<b>17,47</b>	<b>50,72</b>	<b>436,38</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
10	Сок фруктовый	130	0,9	0	18,18	76
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
	<b>Обед</b>					
47	Салат из капусты кваш. с р.м	50	1,8	0	36,36	152
86	Суп Полевой со сметаной	200	0,8	1,8	3	33
36	Азу с м\к	180	6,36	8,63	27,1	212,38
394	Компот из с/ф	180	12,1	13	21,6	251
1\1	Хлеб пшеничный	30	0,133	0	16,62	63,46
1\2	Хлеб ржаной	50	4,28	1,8	17,4	109,6
	<b>Всего за обед</b>		<b>4,25</b>	<b>1,65</b>	<b>21,25</b>	<b>129,5</b>
	<b>3,5</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>798,94</b>		
	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
224	Творожно-рисовая запеканка со сгущённым молоком	150\25	33,571	15,51	34,218	411,363
140	Фрукт (яблоко)	200	10,028	10,882	10,012	178,934
411	Чай сладкий	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	<b>Всего за ужин</b>		<b>26,2</b>	<b>20,4</b>	<b>38,5</b>	<b>439,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,34</b>	<b>38,47</b>	<b>144,3</b>	<b>1750,72</b>

**День: четверг (неделя 3)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
84 397 3	<b>Завтрак</b> Каша Дружба молочная Кофе напиток с молоком Батон с маслом, сыром	180 180 30\5\18	6,43	8,56	26,24	208,13
			4,73	4,71	11,03	105,85
			6,4	9,3	15,5	172,85
			<b>17,56</b>	<b>22,57</b>	<b>52,77</b>	<b>436,83</b>
34	<b>2-й завтрак</b> Кисломолочный продукт	180	5	4,5	23,4	154,8
			<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>
21 4 302\305 394 1\1 1\2	<b>Обед</b> Салат луковый с сол. огурцом и раст. масл Свекольник на к\б со сметаной Бефстроганов из м\к с гречневым гарниром Компот из с\ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 80\120 180 30 50	0,43	1,82	2,49	28,77
			7,36	9,25	25,06	203,85
			22,9	25	26,7	360
			0,133	0	16,62	63,46
			4,28	1,8	17,4	109,6
			4,25	1,65	21,25	129,5
			<b>39,353</b>	<b>39,52</b>	<b>109,52</b>	<b>795,18</b>
68 452 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b> Омлет Булочка с джемом Чай сладкий Хлеб пшеничный	100 100 180 20	7,618	8,963	3,322	124,802
			8,68	13,53	41,71	271,77
			0	0	4	16
			2,14	0,9	8,7	54,8
			<b>18,438</b>	<b>23,393</b>	<b>57,732</b>	<b>467,372</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>80,351</b>	<b>89,983</b>	<b>243,422</b>	<b>1884,182</b>

**День: пятница (неделя 3)**

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - сад

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
178 397 1	<b>Завтрак</b>					
	Каша Геркулесовая молочная	180	6,9	9,32	23,27	224,894
	Кофе напиток с молоком	180	4,73	4,71	11,03	105,85
	Батон с маслом	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Всего за завтрак</b>			<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>438,434</b>
10	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	166
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>166</b>
<b>Обед</b>						
230 283\354 394 1\1 1\2	Суп Харчо	180	6,2	7,4	22,7	211,88
	Котлета мясная с тушеной капустой	70\130	14,93	16,2	11,43	244,9
	Компот из с/ф	180	0,133	0	16,62	63,46
	Хлеб пшеничный	30	4,28	1,8	17,4	109,96
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Всего за обед</b>			<b>29,793</b>	<b>27,05</b>	<b>89,4</b>	<b>759,7</b>
230 269 411 1\1	<b>"Уплотненный" полдник</b>					
	Салат "Овощной" с растит маслом	70	7,172	7,745	9,758	137,398
	Суфле из рыбы	90	29,5	10,5	10,4	191,9
	Чай сладкий	180	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Всего за ужин</b>			<b>38,812</b>	<b>19,145</b>	<b>32,858</b>	<b>400,098</b>
<b>Всего за день</b>			<b>83,425</b>	<b>64,285</b>	<b>190,218</b>	<b>1764,232</b>