

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
«РОВЕНЬСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»

Утверждаю

Директор ГБУССЗН «Ровеньский  
центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Ряднова В.Н.

«19» декабря 2023 г. (Приказ № 377-04)

08-01

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ  
(3-7 лет)

Ровеньки 2023

## Меню приготавливаемых блюд 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	<b>Завтрак</b>						
	Омлет	150	12,030	21,141	3,257	253,97	132
	Бутерброд с сыром	60	7,560	14,230	14,950	221,30	377
	Чай с молоком	200	1,576	1,446	14,030	70,04	295
	Итого завтрак	<b>410</b>	<b>21,166</b>	<b>36,817</b>	<b>32,237</b>	<b>545,31</b>	
	<b>Обед</b>						
	Капуста тушеная	60	1,361	2,032	6,557	45,63	235
	Свекольник	180	4,964	7,079	11,515	128,49	43
	Каша гречневая	130	7,558	4,094	37,174	219,66	219
	Сосиски молочные	80	9,440	24,640		259,20	363
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>700</b>	<b>27,823</b>	<b>38,345</b>	<b>81,146</b>	<b>866,98</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Булочка творожная	80	14,171	8,786	26,116	243,09	146
	Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
Свежие фрукты(ягоды)							
Итого полдник	<b>260</b>	<b>19,211</b>	<b>14,546</b>	<b>34,576</b>	<b>347,49</b>		
<b>Ужин</b>							
Картофельная запеканка с мясом	230	27,882	33,387	32,374	547,20	185	
Икра кабачковая	40		2,1	2,1	36	232	
Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	292	
Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105		

	Итого ужин	<b>500</b>	<b>31,276</b>	<b>36,131</b>	<b>72,975</b>	<b>755,57</b>	
	<b>2й ужин</b>						
	Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	Итого за день		<b>103,976</b>	<b>125,914</b>	<b>226,634</b>	<b>2560,35</b>	
Неделя1 День 2	<b>Завтрак</b>						
	Каша ячневая молочная	150	5,344	5,407	28,804	186,26	115
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	<b>400</b>	<b>11,262</b>	<b>17,846</b>	<b>67,894</b>	<b>475,01</b>	
	<b>Обед</b>						
	Икра морковная	60	0,822	4,541	7,733	62,00	233
	Суп картофельный с клецками	180	13,506	12,789	18,067	239,55	46
	Каша пшеничная	130	4,995	5,072	27,214	177,03	221
	Гуляш из говядины	80	15,913	16,805	4,053	222,38	180
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>680</b>	<b>41,058</b>	<b>39,977</b>	<b>86,83</b>	<b>942,32</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Ленивые вареники	80	11,954	8,974	11,793	177,66	140
	Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>16,994</b>	<b>14,734</b>	<b>20,253</b>	<b>282,06</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Картофель тушеный с овощами	150	3,120	4,221	24,915	153,14	92
	Жареная рыба	80	8,806	7,165	3,497	114,70	164
	Салат из соленых огурцов	40	0,340	2,030	1,058	22,38	30
	Сок	200	1,000		23,400	994,00	293

	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	Итого ужин	<b>520</b>	<b>16,516</b>	<b>13,916</b>	<b>74,37</b>	<b>489,22</b>	
	<b>2й ужин</b>						
	Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	Итого за день		<b>90,33</b>	<b>86,548</b>	<b>255,047</b>	<b>2233,61</b>	
Неделя 1 день3	<b>Завтрак</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,200	4,580	14,816	116,94	53
	Салат из свежей капусты	---					2
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,20	379
	Чай с сахаром	200	0,400	0,102	12,056	45,68	299
	Итого завтрак	<b>410</b>	<b>7,8</b>	<b>21,422</b>	<b>46,892</b>	<b>407,82</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,054	5,187	50,91	23
	Суп гороховый	180	6,952	5,477	16,421	143,43	45
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	14,261	20,672	20,798	331,10	167
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>690</b>	<b>26,568</b>	<b>29,703</b>	<b>68,306</b>	<b>739,44</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Блины дрожжевые	80	6,460	10,830	28,425	238,44	304
	Какао с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	269
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>10,893</b>	<b>15,024</b>	<b>57,716</b>	<b>405,62</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,867	4,018	3,501	53,98	12
	Жаркое по- домашнему	250	25,252	23,957	22,553	400,93	191
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	

	Итого ужин	<b>520</b>	<b>29,513</b>	<b>28,619</b>	<b>64,555</b>	<b>627,28</b>	
	<b>2й ужин</b>						
	Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	Итого за день		<b>79,274</b>	<b>94,843</b>	<b>243,169</b>	<b>2225,160</b>	
Неделя 1 День 4	<b>Завтрак</b>						
	Каша овсяная молочная	150	4,619	6,475	18,235	149,49	109
	Бутерброд маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Салат из моркови с изюмом	---					13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Итого завтрак	<b>400</b>	<b>16,186</b>	<b>26,177</b>	<b>55,336</b>	<b>525,17</b>	
	<b>Обед</b>						
	Огурцы соленые	60			1,8	7,2	
	Суп картофельный с рыбой	180	6,332	3,057	14,423	110,68	50
	Каша пшенная	130	5,883	6,386	33,800	219,40	222
	Котлета из говядины с овощами	80	12,517	19,477	3,359	238,76	188
	Компот из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	283
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>680</b>	<b>30,554</b>	<b>29,69</b>	<b>83,145</b>	<b>817,4</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Пирожки печеные с творогом	80	17,807	15,030	44,315	389,81	335
	Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>22,847</b>	<b>20,79</b>	<b>52,775</b>	<b>494,21</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
Помидоры закрутка	40			0,68	2,72		

	Картофель запеченный из отварного	150	3,620	15,110	29,503	274,26	238
	Куры тушеные в томате с овощами	80	16,659	20,198	2,086	254,57	210
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	Итого ужин	<b>520</b>	<b>24,529</b>	<b>35,808</b>	<b>77,169</b>	<b>730,550</b>	
	<b>2й ужин</b>						
	Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	Итого за день		<b>98,616</b>	<b>112,54</b>	<b>274,125</b>	<b>2612,330</b>	
Неделя 1 День 5	<b>Завтрак</b>						
	Каша манная	150	4,798	4,606	28,035	173,91	106
	Яйцо вареное	50	4,500	4,850	0,200	63,75	139
	Бутерброд с сыром	60	7,560	14,230	14,950	221,30	377
	Чай с лимоном	180	0,417	0,098	13,734	53,42	294
	Итого завтрак	<b>440</b>	<b>17,275</b>	<b>23,784</b>	<b>56,919</b>	<b>512,38</b>	
	<b>Обед</b>						
	Икра морковная	60	0,822	4,541	7,733	62,00	233
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,197	6,418	12,925	137,76	48
	Плов с курятиной 300.0	200	29,034	31,110	64,283	655,06	211
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>670</b>	<b>40,697</b>	<b>42,713</b>	<b>104,442</b>	<b>1042,19</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Пудинг творожный	80	12,746	19,589	13,833	285,16	153
	Соус сметанный	35	0,587	4,144	1,174	44,76	263
	Какао с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	269
Свежие фрукты(ягоды)							
Итого полдник	<b>285</b>	<b>17,766</b>	<b>27,927</b>	<b>44,298</b>	<b>497,1</b>		

	<b>Ужин</b>						
	Картофельное пюре	150	3,204	6,118	21,683	158,47	241
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,799	4,478	3,872	81,25	172
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,508	4,034	2,822	49,43	26
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	Итого ужин	<b>520</b>	<b>15,761</b>	<b>15,13</b>	<b>73,277</b>	<b>488,150</b>	
	<b>2й ужин</b> Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	Итого за день		<b>95,999</b>	<b>109,629</b>	<b>284,636</b>	<b>2584,820</b>	
Неделя 1 День 6	<b>Завтрак</b>						
	Макаронны отварные с сыром	150	6,820	8,765	26,235	214,45	124
	Бутерброд со сливочным маслом	50	3,120	9,490	19,890	179,70	379
	Салат витаминный	---					2
	Кофейный напиток	200	0,278	0,072	14,970	56,85	286
	Итого завтрак	<b>400</b>	<b>10,218</b>	<b>18,327</b>	<b>61,095</b>	<b>451</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы и моркови	60	0,783	6,049	4,627	75,23	24
	Суп картофельный с фасолью	180	6,788	5,464	16,540	143,59	45
	Каша ячневая	130	3,354	9,848	21,717	191,23	223
	Соус томатный с овощами	35	0,541	3,662	4,656	48,87	265
	Биточки из кур	80	11,921	14,513	9,132	215,72	209
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
Итого обед	<b>735</b>	<b>27,887</b>	<b>40,036</b>	<b>82,572</b>	<b>888,64</b>		

	<b>Полдник</b>						
	Булочка творожная	80	14,171	8,786	26,116	243,09	146
	Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>19,211</b>	<b>14,546</b>	<b>34,576</b>	<b>347,49</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Жаркое по домашнему	230	24,047	24,106	21,725	393,42	191
	Капуста тушеная	40	0,893	1,354	4,295	30,06	235
	Кисель из повидла	180	0,063	0,063	15,755	66,13	275
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	Итого ужин	<b>500</b>	<b>28,253</b>	<b>26,023</b>	<b>63,275</b>	<b>594,61</b>	
	2й ужин Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	Итого за день		<b>90,069</b>	<b>99,007</b>	<b>247,21</b>	<b>2326,,740</b>	
Неделя 1 День 7	<b>Завтрак</b>						
	Омлет	150	12,030	21,141	3,257	253,97	132
	Бутерброд горячий	70	8,260	15,183	13,923	227,29	384
	Чай с молоком	180	1,438	1,307	12,631	63,05	295
	Итого завтрак	<b>400</b>	<b>21,728</b>	<b>37,631</b>	<b>29,811</b>	<b>544,31</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из соленых огурцов	60	0,411	2,290	1,144	25,96	30
	Борщ на м/б со сметаной	180	4,265	5,164	8,376	92,26	37
	Каша перловая	130	3,075	5,070	21,697	146,97	119
	Курица в соусе с томатом	80	16,295	21,015	3,298	262,15	210



	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>680</b>	<b>29,868</b>	<b>34,309</b>	<b>64,278</b>	<b>768,7</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Пирожки печеные с картошкой	80	9,575	10,214	52,323	345,57	335
	Кефир с сахаром	180	5,400	0,090	6,840	54,00	217
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>14,975</b>	<b>10,304</b>	<b>59,163</b>	<b>399,57</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Салат из лука	60	0,700	9,990	4,550	91,90	7
	Картофель тушеный с овощами	150	3,120	4,221	24,915	153,14	92
	Биточки рыбные	80	6,658	4,624	4,202	86,05	161
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	Итого ужин	<b>540</b>	<b>14,728</b>	<b>19,335</b>	<b>78,567</b>	<b>530,090</b>	
	2й ужин	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	Молоко						
	Итого за день		<b>86,339</b>	<b>107,339</b>	<b>240,279</b>	<b>2347,07</b>	
Неделя 2 День 8	<b>Завтрак</b>						
	Каша «Дружба»	150	3,804	5,403	20,348	145,23	102
	Бутерброд с повидлом	40	1,600	8,370	10,010	122,90	381
	Салат из моркови	40	0,458	4,031	3,732	52,48	9
	Кофейный напиток с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	286

	Итого завтрак	<b>410</b>	<b>10,295</b>	<b>21,998</b>	<b>63,381</b>	<b>487,79</b>	
	<b>Обед</b>						
	Икра свекольная	60	0,912	4,541	8,588	65,60	233
	Суп полевой	180	7,139	7,965	12,639	147,20	205
	Голубцы ленивые	200	13,402	14,120	18,258	248,37	178
	Сок фруктовый	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>690</b>	<b>25,953</b>	<b>27,126</b>	<b>65,385</b>	<b>675,17</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Блины	80	6,460	10,830	28,425	238,44	304
	Какао с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	269
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>16,59</b>	<b>36,885</b>	<b>342,84</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Картофель запеченный из отварного	150	3,620	15,110	29,503	274,26	238
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,384	1,450	4,510	37,92	231
	Сосиски молочные	80	9,440	24,640		259,20	261
	Компот из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	283
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	Итого ужин	<b>500</b>	<b>20,016</b>	<b>41,97</b>	<b>82,776</b>	<b>797,74</b>	
	2й Ужин Кефир	180	5,400	0,090	6,840	54,00	272
	Итого за день		<b>73,164</b>	<b>107,774</b>	<b>255,267</b>	<b>2357,540</b>	
Неделя 2	<b>Завтрак</b>						

День 9	Каша гречневая на молоке	150	6,456	9,363	26,434	216,22	52
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379
	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,647	6,121	3,790	73,00	6
	Чай с сахаром	180	0,380	0,097	10,854	41,12	299
	Итого завтрак	<b>410</b>	<b>10,683</b>	<b>32,321</b>	<b>61,098</b>	<b>576,14</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,830	6,048	4,930	76,69	28
	Суп крестьянский с крупой	180	7,344	8,655	10,911	145,06	51
	Запеканка овощная	130	5,017	14,631	27,276	261,28	79
	Шницель из говядины	80	14,528	18,826	10,959	272,12	189
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	Итого обед	<b>680</b>	<b>31,363</b>	<b>48,804</b>	<b>73,577</b>	<b>942,520</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Творожная запеканка	80	13,282	9,531	10,200	181,54	141
	Кефир с сахаром	180	5,250	0,088	11,640	71,45	272
	Итого полдник	<b>260</b>	<b>18,532</b>	<b>9,619</b>	<b>21,840</b>	<b>252,990</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,024	5,488	24,293	163,42	239
	Жареная рыба	80	8,806	7,165	3,497	114,70	164

	Помидоры закрутка	40			0,68	2,72	
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	<b>Итого ужин</b>	<b>520</b>	<b>16,08</b>	<b>13,153</b>	<b>73,37</b>	<b>479,84</b>	
	<b>2й ужин</b> Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	<b>Итого за день</b>		<b>81,698</b>	<b>109,657</b>	<b>238,345</b>	<b>2355,89</b>	
Неделя 2 День 10	<b>Завтрак</b>						
	Каша овсяная молочная	150	4,619	6,475	18,235	149,49	109
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,200	16,740	20,020	245,80	376
	Яйцо вареное	50	4,500	4,850	0,200	63,75	139
	Кофейный напиток	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	<b>Итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15,117</b>	<b>31,017</b>	<b>57,655</b>	<b>568,090</b>	
	<b>Обед</b>						
	Винегрет	60	0,747	6,080	4,510	73,02	1
	Щи свежие на м/б со сметаной	180	4,089	6,436	4,823	92,23	63
	Макаронны отварные с овощами	130	4,312	5,142	28,385	175,31	125
	Колбасные изделия	80	9,440	24,640		259,20	261
	Кисель из повидла	180	0,063	0,063	15,755	66,13	275
	<b>Итого обед</b>	<b>680</b>	<b>18,651</b>	<b>42,361</b>	<b>53,473</b>	<b>665,890</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сырники	80	12,889	10,326	16,179	210,70	154
	Какао с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	267
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>17,322</b>	<b>14,52</b>	<b>45,47</b>	<b>377,88</b>	

	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Картофель тушеный с овощами	150	3,120	4,221	24,915	153,14	92
	Котлеты из говядины с овощами	80	12,517	19,477	3,359	238,76	189
	Салат из соленых огурцов	40	0,340	2,030	1,058	22,38	30
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	<b>Итого ужин</b>	<b>470</b>	<b>20,227</b>	<b>26,228</b>	<b>74,232</b>	<b>613,28</b>	
	<b>2й ужин: Кефир</b>	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	<b>Итого за день</b>		<b>75,817</b>	<b>114,201</b>	<b>236,53</b>	<b>2270,14</b>	
Неделя 2 День 11	<b>Завтрак</b>						
	Каша манная	150	4,798	4,606	28,035	173,91	106
	Бутерброд с сыром	60	7,560	14,230	14,950	221,30	377
	Чай с лимоном	200	0,463	0,109	15,260	59,36	294
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,821</b>	<b>18,945</b>	<b>58,245</b>	<b>454,57</b>	
	<b>Обед</b>						
	Свекла тушеная в сметанном соусе	60	1,316	4,878	5,633	71,31	95
	Рассольник домашний	180	8,990	11,747	4,193	158,05	42
	Каша гречневая	130	7,558	4,094	37,174	219,66	219
	Бефстроганов в томатном соусе	80	15,913	16,805	4,053	22,38	176
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>38,277</b>	<b>38,024</b>	<b>76,953</b>	<b>685,4</b>	
<b>Полдник</b>							

	Ленивые вареники	80	11,954	8,974	11,793	177,66	140
	Кефир	180	5,400	0,090	6,840	54,00	272
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>17,354</b>	<b>9,064</b>	<b>18,633</b>	<b>231,66</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Капуста тушеная	40	0,893	1,354	4,295	30,06	235
	Картофельное пюре	150	4,272	8,157	28,911	211,29	241
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,799	4,478	3,872	81,25	172
	Компот из яблок с лимоном	180	0,224	0,185	22,520	90,07	284
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	<b>Итого ужин</b>	<b>500</b>	<b>16,688</b>	<b>14,674</b>	<b>62,098</b>	<b>532,67</b>	
	2й Ужин: Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	<b>Итого за день</b>		<b>90,180</b>	<b>86,467</b>	<b>224,389</b>	<b>2008,700</b>	
Неделя 2 День12	<b>Завтрак</b>						
	Омлет	150	12,030	21,141	3,257	253,97	132
	Огурцы соленые	40			1,2	6,8	30
	Бутерброд с повидлом	40	1,600	8,370	10,010	122,90	381
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>16,428</b>	<b>32,463</b>	<b>19,200</b>	<b>492,720</b>	
	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	60		4,2	4,2	54	
Суп картофельный с рыбой	180	6,332	3,057	14,423	110,68	50	

	Каша пшенная	130	5,883	6,386	33,800	219,40	222
	Ёжики в томатном соусе	80	7,678	11,524	9,720	159,61	202
	Компот из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	283
	<b>Итого обед</b>	<b>680</b>	<b>25,715</b>	<b>25,937</b>	<b>91,906</b>	<b>785,05</b>	
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	<b>Полдник</b>						
	Булочка	80	6,533	5,968	47,135	270,41	307
	Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,573</b>	<b>11,728</b>	<b>55,595</b>	<b>374,810</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Сельдь с гарниром	40	1,534	4,456	4,694	66,14	34
	Запеканка овощная	150	5,816	17,013	31,598	303,76	79
	Колбасные изделия	80		9,440	24,640	259,20	261
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	<b>Итого ужин</b>	<b>520</b>	<b>11,600</b>	<b>31,409</b>	<b>105,832</b>	<b>828,100</b>	
	2й ужин Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	<b>Итого за день</b>		<b>71,316</b>	<b>101,637</b>	<b>280,133</b>	<b>2540,680</b>	
Неделя 2 День 13	<b>Завтрак</b>						
	Макаронны отварные с сыром	150	6,820	8,765	26,235	214,45	124
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379
	Чай с сахаром	200	0,400	0,102	12,056	45,68	299
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,420</b>	<b>25,607</b>	<b>58,311</b>	<b>505,93</b>	

	<b>Обед</b>						
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,495	6,706	6,745	91,01	31
	Борщ на м/б	180	4,265	5,164	8,376	92,26	37
	Плов из говядины	200	24,403	22,140	32,498	423,69	193
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>35,985</b>	<b>34,78</b>	<b>77,382</b>	<b>848,32</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Оладьи дрожжевые	80	6,314	9,331	40,093	272,68	325
	Какао с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	267
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,747</b>	<b>13,525</b>	<b>69,384</b>	<b>439,86</b>	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	<b>Ужин</b>						
	Рыба запеченная в сметанном соусе	230	17,491	23,902	24,719	389,66	167
	Икра свекольная	40	0,746	3,834	6,871	55,47	233
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	293
	<b>Итого ужин</b>	<b>520</b>	<b>22,487</b>	<b>28,236</b>	<b>76,49</b>	<b>644,13</b>	
	2й ужин Кефир	150	4,500	0,075	5,700	45,00	272
	<b>Итого за день</b>		<b>84,139</b>	<b>102,223</b>	<b>287,267</b>	<b>2483,240</b>	
Неделя 2 День 14	<b>Завтрак</b>						
	Каша овсяная молочная	150	4,619	6,475	18,235	149,49	109
	Бутерброд с маслом и	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376



	сыром						
	Салат витаминный	---					2
	Кофейный напиток	180	0,278	0,072	14,970	56,85	286
	<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13,674</b>	<b>23,059</b>	<b>50,596</b>	<b>463,33</b>	
	<b>Обед</b>						
	Винегрет	60	0,747	6,080	4,510	73,02	1
	Суп картофельный с фасолью	180	6,788	5,464	16,540	143,59	45
	Жаркое по домашнему	200	20,911	20,962	18,891	342,10	191
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	50	3,5	0,5	2,5	120	
	<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>32,09</b>	<b>33,15</b>	<b>59,442</b>	<b>746,08</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Сырники	80	12,889	10,326	16,179	210,70	154
	Кефир	180	5,400	0,090	6,840	54,00	272
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>18,289</b>	<b>10,416</b>	<b>23,019</b>	<b>264,7</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Картофельное пюре	150	3,204	6,118	21,683	158,47	241
	Котлеты рыбные	80	7,546	7,268	4,144	110,95	162
	Салат из свеклы и моркови	40	0,517	3,992	3,054	49,79	24
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	50	3,25	0,5	21,5	105	
	<b>Итого ужин</b>	<b>520</b>	<b>15,517</b>	<b>17,878</b>	<b>73,781</b>	<b>518,21</b>	
	2й ужин Молоко	180	5,040	5,760	8,460	104,40	288

	<b>Итого за день</b>		<b>84,610</b>	<b>90,263</b>	<b>215,298</b>	<b>2096,720</b>	
--	----------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	--