

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 50



Н.Н. Юндина/

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.

Ефремова

Ольга В. Ефремова

Викторовна

2023 г.

**Примерное цикличное 20-дневное меню
для организации питания детей от 1,5-3 лет,
посещающих муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад №50
город Ревда
с 10,5 часовым пребыванием детей
(всесезонное) на 2023 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Возрастная категория: Ясли 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,77	10,25	41,16	291,45	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	30	0,50	2,04	3,16	32,99	41/12011
	Суп картофельный с бобовыми, говядиной отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	159,08	17/2
	Тефтели мясные	50	6,52	14,09	5,04	123,2	20/8
	Соус сметанный	15	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17,45	24,84	85,05	622,34	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	3,10	18,14	109,99	17-2/12
	Чай чёрный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,93	3,1	27,12	144,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	34,35	38,19	163,73	1143,56	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,75	8	41,76	264,94	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, говядиной отв. и со сметаной	155	2,17	4,17	7,35	104,7	2/2
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	8,00	3,49	11,88	85,45	9/7
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,78	13,21	63,17	440,2	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	130	2,92	8,34	14,14	122,39	19/3/2011
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	4,31	8,52	30,87	198,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	28,24	30,13	145,6	950,31	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	4,43	3,79	14,16	109,06	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,07	7,61	28,71	260,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Плов из мяса кур	180	5,65	2,77	17,85	155,93	4/9
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	23,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	12,27	12,82	72,36	471,68	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4,12	2,58	19,79	153,96	429-1
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,34	7,08	26,99	249,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	33,88	27,51	138,46	1066,41	
Неделя 1 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,41	12,85	59,85	337,53	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Шницель мясной	60	5,00	12,34	5,44	123,73	41/8
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,86	21,82	65,67	466,74	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	130	6,26	6,94	11,18	148,72	20/5
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,62	7,12	27,76	222,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	30,29	42,19	163,08	1074,24	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	140	3,49	3,71	14,86	89,89	17/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	6,06	8,28	31,52	246,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,62	5,90	38	1\2003
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,14	9,56	69	449,04	
ПОЛДНИК	Манник	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,33	9,46	39,54	235,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	30,73	27,3	150,46	1015,47	

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	8/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,14	11,89	45,18	285,55	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3\1\2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	18/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	97,8	9/8
	Рис отварной	110	3,06	2,09	32,02	129,13	304
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,37	14,86	84,88	500,54	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	168,79	424-1
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,94	5,12	23,61	210,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	32,65	31,87	164,07	1081,55	

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	140	3,04	4,54	17,23	104,96	43-2/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	4,29	7,99	33,5	243,48	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	0
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Щи из свежей капусты, говядиной отварной и со сметаной	155	3,61	7,00	6,13	134,9	6/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	75	6,29	11,57	5,50	89,05	23/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	23,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	15,6	24,21	70,35	532,32	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	130	4,19	6,82	11,13	140,6	21/5
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,57	7	26,33	210,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	25,86	39,6	139,98	1033,18	

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	4,63	11,55	105,24	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,27	9,57	28,13	279,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1
	Суп картофельный с бобовыми, курой отв. и гренками	160	5,33	3,92	18,61	96,67	17/2
	Гуляш из филе кури	80	4,60	2,29	2,26	83,66	260/2007
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	16,29	11,36	65,07	420,1	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	2,59	2,73	31,99	132,59	6/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	7,81	7,23	39,19	227,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	37,57	28,16	142,79	1012,63	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	140	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	8/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,73	9,28	53,45	300,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком репчатым	30	0,24	1,20	1,56	19,3	25/2016
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Котлета мясная	60	5,00	12,34	5,44	88,08	42/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Напиток из шиповника	150	0,09	0,09	23,76	92,43	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	12,55	20,96	82,08	538,05	
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с овощами	130	3,86	6,11	7,94	99,79	161/2016
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	5,23	6,29	26,31	180,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	24,91	36,93	171,64	1066,94	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,5	8,65	42,74	290,8	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из блк капусты с огурцом свежим и маслом растит.	30	0,33	2,02	0,91	23,31	7/1
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Суфле из рыбы	60	4,62	2,26	1,62	114,41	14/7
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	12,68	10,84	52,7	458,99	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	124,27	425-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,95	9,61	36,81	220,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	36,33	29,1	142,65	1055,69	

Неделя 3 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,04	1,56	7,65	93,55	38/2
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	8/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,49	7,82	32,41	262,32	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,62	5,90	38	1/2003
	Суп картофельный с бобовыми, говядиной отв. и гренками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	17/2
	Котлета мясная	60	5,00	12,34	5,44	88,08	42/8
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,67	20,2	68,45	452,92	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	26/12
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,01	1,17	35,57	176,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	32,37	29,19	146,83	977,16	

Неделя 3 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	2/6
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,07	8,85	39,71	265,78	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3/1/2011
	Рассольник домашний, говядиной отв. и со сметаной	155	2,71	4,10	9,11	135,31	10/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	87,1	17/7
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	13,81	17,54	66,79	506,02	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	130	6,26	6,94	11,18	148,72	20/5
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,64	7,12	26,38	218,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	30,92	33,91	142,68	1037,3	

Неделя 3 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,93	8,27	50,99	302,95	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из отв.картофеля, кукурузы и лука с растит.маслом	30	0,58	2,11	4,05	37,62	27/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой отварной	160	1,50	1,06	14,27	100,88	18/2
	Биточки из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	30/4
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,87	8,15	79,46	535,79	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	75	3,89	10,12	22,80	153,96	9/12
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	3,94	10,12	33,57	195,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	28,94	26,54	174,42	1119,37	

Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	4,63	11,55	105,24	5/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,46	13,05	39,36	297,74	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	75	6,29	11,57	5,50	89,05	23/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	13,85	20,72	65,33	478,45	
ПОЛДНИК	Манник	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,33	9,46	39,54	235,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	30,04	43,63	154,03	1058,25	

Неделя 3 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,05	9,01	40,53	271,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Котлета из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15,3	15,66	75,07	476,82	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	9,99	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,58	7,38	17,19	224,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	35,13	32,05	143,19	1057,91	

Неделя 4 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,57	10,24	49,33	321,42	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3/1/2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	18/2
	Тефтели мясные с соусом сметанным	65	6,52	14,09	5,04	102,25	20/8
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	30/4
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	14,79	19,69	64,65	481,75	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	168,79	424-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,11	9,62	21,48	265,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	40,59	32,17	208,58	1289,94	

Неделя 4 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	8/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,76	11,61	44,12	277,51	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,62	5,90	38	1/2003
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	155	2,00	2,50	7,50	88,33	9/2
	Котлета Детская	60	6,59	16,00	3,14	115,69	46/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	14,34	22,94	62,2	520,21	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	109,99	17-2/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,11	5,6	25,34	205,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	31,61	40,55	141,46	1050,11	

Неделя 4 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	9,12	35,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,81	7,25	39,64	259,77	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком репчатым	30	0,24	1,20	1,56	19,3	25/2016
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гренками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Биточки из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	2,16	2,74	26,12	148,64	46/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,59	11,07	84,86	488,25	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	130	2,92	8,34	14,14	122,39	19/3/2011
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	4,29	8,52	32,51	203,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	30,89	26,84	167,41	1036,88	

Неделя 4 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	2,68	1,19	10,58	102,76	6/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	5,63	6,04	28,3	266,95	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Гуляш из филе кури	80	4,60	2,29	2,26	83,66	260/2007
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	13,3	11,6	57,91	440,33	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	130	4,83	6,22	18,78	140,6	21/5
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,21	6,4	33,98	210,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	25,54	24,44	129,99	964,66	
Неделя 4 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м\с	140	3,49	3,71	14,86	89,89	17/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,24	11,85	41,61	274,35	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	8,00	3,49	11,88	85,45	9/7
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из шиповника	150	0,09	0,09	23,76	92,43	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17,39	16,86	85,63	519,46	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	124,27	425-1
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,78	5,11	38,94	165,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	31,61	33,82	176,58	1044,75	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Юндина Наталья Николаевна

Действителен с 22.03.2022 по 22.03.2023