

**СОГЛАСОВАНО**  
**Заведующая МАДОУ ДС № 50**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**ИП Ефремова О.В.**



**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 2024 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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		<b>360</b>	<b>10,77</b>	<b>10,25</b>	<b>41,16</b>	<b>291,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Биточки мясные с омлетом	50	5,20	15,00	3,70	188	тк326
	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		<b>505</b>	<b>15,38</b>	<b>22,08</b>	<b>79,68</b>	<b>602,53</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	3,10	18,14	109,99	17-2/12
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>3,1</b>	<b>27,12</b>	<b>144,44</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1215</b>	<b>32,28</b>	<b>35,43</b>	<b>158,36</b>	<b>1123,75</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
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		<b>365</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>41,76</b>	<b>264,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
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
	Ежики рыбные с соусом белым	65	5,70	2,00	2,40	103,2	тк333
	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		<b>550</b>	<b>13,48</b>	<b>11,72</b>	<b>53,69</b>	<b>457,95</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>220</b>	<b>5,62</b>	<b>8,5</b>	<b>30,85</b>	<b>198,17</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1235</b>	<b>27,25</b>	<b>28,62</b>	<b>136,1</b>	<b>968,06</b>	

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		<b>370</b>	<b>9,07</b>	<b>7,61</b>	<b>28,71</b>	<b>260,04</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец св.)	200	7,00	3,87	33,01	242,6	4/9
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	тк310
	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		<b>550</b>	<b>13,55</b>	<b>12,11</b>	<b>77,75</b>	<b>510,84</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2,58	19,79	153,96	429-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>7,99</b>	<b>7,08</b>	<b>28,43</b>	<b>250,26</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1300</b>	<b>33,81</b>	<b>26,8</b>	<b>145,29</b>	<b>1106,47</b>	
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, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>375</b>	<b>8,43</b>	<b>12,83</b>	<b>61,26</b>	<b>332,64</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62/2001
	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		<b>540</b>	<b>12,96</b>	<b>19,89</b>	<b>67,44</b>	<b>461,4</b>	
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		<b>300</b>	<b>7,62</b>	<b>7,12</b>	<b>27,76</b>	<b>222,97</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1315</b>	<b>29,41</b>	<b>40,24</b>	<b>166,26</b>	<b>1064,01</b>	

### 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	94,78	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		<b>365</b>	<b>6,06</b>	<b>8,28</b>	<b>31,52</b>	<b>250,93</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
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
	Запеканка картофельная с печенью	180	12,60	12,60	39,45	180,53	тк325
	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		<b>560</b>	<b>18,12</b>	<b>16,47</b>	<b>74,73</b>	<b>417,28</b>	
ПОЛДНИК	Манник	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>7,33</b>	<b>9,46</b>	<b>38,1</b>	<b>234,16</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1305</b>	<b>34,71</b>	<b>34,21</b>	<b>154,75</b>	<b>987,7</b>	

### 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, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>375</b>	<b>9,46</b>	<b>13,75</b>	<b>48,58</b>	<b>296,35</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	88/2016
	Зразы мясные в томатной заливке	65	6,50	9,00	11,40	151,7	тк334
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	3,30	4,20	18,60	127,3	тк 341
	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		<b>520</b>	<b>14,52</b>	<b>14,68</b>	<b>75,52</b>	<b>519,34</b>	
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		<b>230</b>	<b>3,94</b>	<b>5,12</b>	<b>23,61</b>	<b>210,13</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1275</b>	<b>31,12</b>	<b>33,55</b>	<b>158,11</b>	<b>1111,15</b>	

**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		<b>365</b>	<b>4,29</b>	<b>7,99</b>	<b>33,5</b>	<b>243,48</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Бабушкин суп с мясом	157	2,30	3,80	15,00	109,7	ттк330
	Голубцы ленивые	60	5,00	3,90	4,20	72,8	ттк347
	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		<b>547</b>	<b>13</b>	<b>13,34</b>	<b>77,92</b>	<b>490,87</b>	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	50	6,50	8,45	19,34	131	ттк259
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>6,56</b>	<b>8,45</b>	<b>26,94</b>	<b>160,98</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1212</b>	<b>24,25</b>	<b>30,18</b>	<b>148,16</b>	<b>942,33</b>	

**Неделя 2 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 молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>360</b>	<b>11,12</b>	<b>8,37</b>	<b>41,68</b>	<b>282,76</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат "Трио"	30	0,42	1,60	2,60	26,5	ттк327
	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	ттк 329
	Биточек мясной	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 из шиповника	180	0,17	0,07	13,40	58	ттк311
	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		<b>585</b>	<b>15,82</b>	<b>19,33</b>	<b>65,49</b>	<b>429,58</b>	
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		<b>245</b>	<b>7,81</b>	<b>7,23</b>	<b>39,19</b>	<b>227,99</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1340</b>	<b>37,95</b>	<b>34,93</b>	<b>156,76</b>	<b>1025,66</b>	

### 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		<b>355</b>	<b>6,73</b>	<b>9,28</b>	<b>53,45</b>	<b>300,96</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	20	0,25	0,02	1,40	12,1	тгк336
	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	7,71	2,26	83,66	260/2007
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	тгк310
	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		<b>560</b>	<b>12,37</b>	<b>15,16</b>	<b>69,88</b>	<b>500,1</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	4,10	6,90	14,30	153,46	77/2007
	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		<b>330</b>	<b>5,47</b>	<b>7,08</b>	<b>32,67</b>	<b>234,6</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1345</b>	<b>24,97</b>	<b>31,92</b>	<b>165,8</b>	<b>1082,66</b>	

### Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	160	4,20	2,40	8,15	94,44	тгк331
	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		<b>380</b>	<b>10,52</b>	<b>7,62</b>	<b>25,79</b>	<b>276,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Котлета рыбная "Любительская"	50	11,10	12,00	12,90	68,1	тгк342
	Пюре картофельное с морковью/овощная подгарнировка (огурец)	130	1,60	4,50	20,75	231,9	тгк211
	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		<b>560</b>	<b>17,81</b>	<b>19,75</b>	<b>66,2</b>	<b>510,11</b>	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тгк280
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>7,72</b>	<b>7,1</b>	<b>29,84</b>	<b>216,3</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1320</b>	<b>39,25</b>	<b>34,47</b>	<b>132,23</b>	<b>1088,19</b>	

**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	82,75	38/2
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2\13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>385</b>	<b>9,81</b>	<b>9,68</b>	<b>35,81</b>	<b>262,32</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,62	5,90	38	1\2003
	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29\2
	Печень тертая	60	7,00	11,20	12,90	142,1	ттк325
	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		<b>545</b>	<b>18,67</b>	<b>19,06</b>	<b>75,91</b>	<b>506,94</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2,58	19,79	153,96	429-1
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>2,82</b>	<b>2,58</b>	<b>30,56</b>	<b>195,3</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1310</b>	<b>34,5</b>	<b>31,32</b>	<b>152,68</b>	<b>1049,89</b>	

**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		<b>360</b>	<b>9,07</b>	<b>8,85</b>	<b>39,71</b>	<b>265,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	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\овощная подгарнировка (помидор)	130	2,80	3,50	19,00	126,1	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		<b>555</b>	<b>13,5</b>	<b>15,7</b>	<b>64,88</b>	<b>487,69</b>	
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		<b>300</b>	<b>7,64</b>	<b>7,12</b>	<b>26,38</b>	<b>218,5</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1315</b>	<b>30,61</b>	<b>32,07</b>	<b>140,77</b>	<b>1018,97</b>	

**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		<b>365</b>	<b>7,93</b>	<b>8,27</b>	<b>50,99</b>	<b>302,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат "Светофор"	30	0,38	1,50	2,00	23,3	ткк328
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62\2001
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,13	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	304
	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		<b>540</b>	<b>13,77</b>	<b>11,54</b>	<b>74,74</b>	<b>495,25</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	50	3,20	8,69	16,00	151,06	ткк335
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>4,57</b>	<b>9,81</b>	<b>27,16</b>	<b>210,03</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1285</b>	<b>29,47</b>	<b>29,62</b>	<b>163,29</b>	<b>1093,56</b>	

**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	2,73	9,55	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		<b>360</b>	<b>8,46</b>	<b>11,15</b>	<b>37,36</b>	<b>297,74</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	20	0,25	0,02	1,40	12,1	ткк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Котлета мясная "Лукоморье"	50	4,40	5,50	2,70	99,29	ткк318
	Паста, запеченная в сметано-масляном соусе	110	2,90	4,40	24,60	131,4	ткк332
	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		<b>530</b>	<b>12,67</b>	<b>14,51</b>	<b>61,5</b>	<b>462,37</b>	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	6,84	8,11	28,17	160,28	425-1
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>6,89</b>	<b>8,11</b>	<b>38,94</b>	<b>201,62</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1220</b>	<b>28,42</b>	<b>34,17</b>	<b>147,6</b>	<b>1008,73</b>	

### 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		<b>365</b>	<b>7,05</b>	<b>9,01</b>	<b>40,53</b>	<b>271,21</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и маслом растит.	30	0,84	3,60	2,10	44,4	ттк329
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	7,80	9,70	37,05	217,1	ттк 343
	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		<b>560</b>	<b>14,89</b>	<b>21,44</b>	<b>77,97</b>	<b>497,75</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>9,58</b>	<b>7,38</b>	<b>29,21</b>	<b>224,55</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1305</b>	<b>34,72</b>	<b>37,83</b>	<b>158,11</b>	<b>1078,84</b>	

### Неделя 4 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	160	4,20	2,40	8,15	94,44	ттк331
	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		<b>380</b>	<b>10,32</b>	<b>7,61</b>	<b>33,96</b>	<b>306,42</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	4,03	1,06	14,27	101,16	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец сол.)	200	7,00	7,73	33,01	242,6	4/9
	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		<b>575</b>	<b>13,72</b>	<b>9,21</b>	<b>72,33</b>	<b>459,7</b>	
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		<b>230</b>	<b>9,11</b>	<b>9,62</b>	<b>21,48</b>	<b>265,09</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1370</b>	<b>40,59</b>	<b>32,17</b>	<b>208,58</b>	<b>1289,94</b>	

## Неделя 4 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,31	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		<b>355</b>	<b>8,76</b>	<b>11,61</b>	<b>44,12</b>	<b>277,51</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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	18,21	165,69	46/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	тгк310
	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		<b>545</b>	<b>14,55</b>	<b>22,95</b>	<b>78,41</b>	<b>543,88</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	3,20	18,14	109,99	17-2/12
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>2,94</b>	<b>3,2</b>	<b>28,91</b>	<b>151,33</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1230</b>	<b>26,65</b>	<b>38,16</b>	<b>161,24</b>	<b>1019,72</b>	

## 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		<b>360</b>	<b>9,81</b>	<b>7,25</b>	<b>39,64</b>	<b>259,77</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	30	3,21	0,03	6,80	55,5	75\2011
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Гуляш из филе курицы	80	4,60	9,29	2,26	83,66	260\2007
	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		<b>570</b>	<b>15,16</b>	<b>16,81</b>	<b>76,26</b>	<b>506,98</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>220</b>	<b>5,62</b>	<b>8,5</b>	<b>30,85</b>	<b>198,17</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1300</b>	<b>33,79</b>	<b>32,56</b>	<b>157,15</b>	<b>1050,25</b>	

### 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	25,94	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		<b>375</b>	<b>5,63</b>	<b>6,04</b>	<b>43,66</b>	<b>266,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	тк 329
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,13	5/9
	Каша гречневая вязкая/овощная подгарнировка (огурец св.)	130	3,40	9,00	18,10	160,4	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		<b>575</b>	<b>16,44</b>	<b>16,46</b>	<b>72,4</b>	<b>464,32</b>	
ПОЛДНИК	Омлет с морковью	130	5,53	6,00	14,61	165,3	313/2013
	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		<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>6,18</b>	<b>29,81</b>	<b>235,08</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1350</b>	<b>29,38</b>	<b>29,08</b>	<b>155,67</b>	<b>1013,35</b>	

### 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	3,81	6,37	14,86	109,78	17/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>375</b>	<b>7,58</b>	<b>14,49</b>	<b>43,02</b>	<b>289,35</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	20	0,25	0,02	1,40	12,1	тк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	65	5,70	8,90	2,40	128,15	тк333
	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		<b>545</b>	<b>13,63</b>	<b>16,82</b>	<b>55,6</b>	<b>475,12</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	104,93	тк237
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>6,92</b>	<b>7,5</b>	<b>41,2</b>	<b>200,33</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1300</b>	<b>31,33</b>	<b>38,81</b>	<b>150,22</b>	<b>1050,13</b>	