

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующая МАДОУ ДС № 50**



**/И.Н. Юндина/**

**2024 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ИП Ефремова О.В.**



**О.В. Ефремова**

**2024 г.**

**Примерное цикличное 20-дневное меню  
для организации питания детей от 3-7 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: Сад

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	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,6</b>	<b>11,12</b>	<b>55,88</b>	<b>363,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Биточки мясные с омлетом	70	8,40	20,50	6,78	260,3	ткк326
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Комлот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	<b>20,05</b>	<b>28,85</b>	<b>91,73</b>	<b>773,22</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,93</b>	<b>1,1</b>	<b>28,12</b>	<b>185,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>38,81</b>	<b>41,07</b>	<b>190,94</b>	<b>1441,29</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	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,64</b>	<b>8,61</b>	<b>46,59</b>	<b>346,73</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<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	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, говядиной отв. и со сметаной	185	2,60	5,00	8,82	143,1	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	90	7,60	3,00	23,20	121,3	ткк333
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>16,81</b>	<b>15,14</b>	<b>86,67</b>	<b>584,41</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>9,8</b>	<b>34,05</b>	<b>234,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>32,55</b>	<b>33,95</b>	<b>177,11</b>	<b>1212,36</b>	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	13,19	13,89	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>420</b>	<b>17,84</b>	<b>17,71</b>	<b>52,01</b>	<b>340,38</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец св.)	230	9,10	4,30	36,68	286,1	4/9
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тк310
	Хлеб пшеничны	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>640</b>	<b>17,61</b>	<b>13,37</b>	<b>87,53</b>	<b>589,1</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>275</b>	<b>10,08</b>	<b>8,87</b>	<b>39,28</b>	<b>342,12</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1515</b>	<b>49,76</b>	<b>39,95</b>	<b>194,03</b>	<b>1390,26</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	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	21/3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>415</b>	<b>9,24</b>	<b>13,61</b>	<b>66,94</b>	<b>399,66</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 отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	33,47	144,3	41/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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>650</b>	<b>17,99</b>	<b>24,5</b>	<b>106,2</b>	<b>591,42</b>	
ПОЛДНИК	Залеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>350</b>	<b>9,92</b>	<b>15,27</b>	<b>41,1</b>	<b>322,98</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1515</b>	<b>37,55</b>	<b>53,78</b>	<b>224,04</b>	<b>1361,06</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	160	3,98	4,24	23,09	187,04	17/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>6,7</b>	<b>8,93</b>	<b>40,99</b>	<b>349,74</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,04	6,80	63	112003
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Залеканка картофельная с печенью	200	15,82	18,67	44,30	306,27	ткк325
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	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>660</b>	<b>22,04</b>	<b>23,53</b>	<b>84,52</b>	<b>611,85</b>	
ПОЛДНИК	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>9,96</b>	<b>53,2</b>	<b>264,76</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1495</b>	<b>43,88</b>	<b>42,42</b>	<b>193,92</b>	<b>1345,01</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	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	21/3
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>415</b>	<b>10,4</b>	<b>14,67</b>	<b>58,98</b>	<b>378,33</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	8812016
	Зразы мясные в томатной заливке	100	9,20	12,60	16,00	212,4	ткк334
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3,90	5,00	22,00	150,5	ткк 341
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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>635</b>	<b>18,24</b>	<b>19,29</b>	<b>88,26</b>	<b>657,06</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>3,93</b>	<b>5,12</b>	<b>22,82</b>	<b>249,39</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1480</b>	<b>36,8</b>	<b>39,08</b>	<b>185,27</b>	<b>1403,44</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	150	9,43	7,06	48,75	143,74	43-2/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>	<b>10,67</b>	<b>10,51</b>	<b>64,23</b>	<b>286,85</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<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	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Бабушкин суп с мясом	187	2,70	4,60	18,00	131,6	ттк330
	Голубцы ленивые	70	5,80	4,50	4,90	84,9	ттк347
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>657</b>	<b>15,21</b>	<b>16,34</b>	<b>93,97</b>	<b>601,31</b>	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	75	9,70	13,37	29,00	236,5	ттк259
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>9,78</b>	<b>13,37</b>	<b>39,14</b>	<b>272,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1407</b>	<b>36,06</b>	<b>40,62</b>	<b>207,14</b>	<b>1207,64</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	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,01</b>	<b>8,98</b>	<b>46,51</b>	<b>364,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат "Трио"	50	0,70	2,70	4,30	44,2	ттк327
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	ттк 329
	Биточек мясной	70	8,53	14,40	17,26	144,3	42/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>21,31</b>	<b>23,63</b>	<b>87,3</b>	<b>571,27</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	5,59	5,73	31,99	137,92	6/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>11,39</b>	<b>10,73</b>	<b>39,99</b>	<b>263,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>48,94</b>	<b>43,34</b>	<b>189,01</b>	<b>1318,4</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	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9,49</b>	<b>15,14</b>	<b>60,49</b>	<b>395,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	Овощи отварные (морковь)	40	0,50	0,04	2,80	24,2	тк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Гуляш из филе кури	100	5,75	15,28	22,82	104,57	260/2007
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>14,74</b>	<b>24,1</b>	<b>101,76</b>	<b>596,43</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	5,74	8,00	45,42	220	77/2007
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>7,1</b>	<b>8,18</b>	<b>63</b>	<b>305,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>48,09</b>	<b>55,57</b>	<b>226,06</b>	<b>1605,08</b>	

**Неделя 2 День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	184,86	тк331
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11,43</b>	<b>10,7</b>	<b>30,79</b>	<b>374,32</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Котлета рыбная "Любительская"	70	15,60	12,42	13,60	95,4	тк342
	Пюре картофельное с морковью/овощная подгарнировка (огурец)	160	3,82	5,40	38,50	376	тк211
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>25</b>	<b>21,64</b>	<b>85,36</b>	<b>723,93</b>	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тк260
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	138,48	385-1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>30,8</b>	<b>258,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>48,96</b>	<b>39,94</b>	<b>162,16</b>	<b>1475,39</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)	200	14,46	9,63	46,33	183,68	38/2
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>455</b>	<b>18,38</b>	<b>17,87</b>	<b>75,73</b>	<b>369,8</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,04	6,80	63	1/2003
	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Печень тертая	70	9,80	15,70	24,00	198,9	тк325
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	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>655</b>	<b>23,57</b>	<b>25,49</b>	<b>96,95</b>	<b>702,81</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
Итого за полдник		<b>275</b>	<b>4,32</b>	<b>3,87</b>	<b>39,66</b>	<b>276,87</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1565</b>	<b>50,5</b>	<b>47,23</b>	<b>227,55</b>	<b>1468,14</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	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>9,7</b>	<b>9,56</b>	<b>42,28</b>	<b>327,31</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	185	3,00	4,76	10,93	159,83	10/2
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7
	Картофельное пюре/овощная подгарнировка (помидор)	160	3,80	4,40	24,50	168,4	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>665</b>	<b>16,56</b>	<b>19,73</b>	<b>89</b>	<b>609,75</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>350</b>	<b>9,96</b>	<b>15,27</b>	<b>42,26</b>	<b>317,63</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1515</b>	<b>36,62</b>	<b>44,96</b>	<b>183,34</b>	<b>1301,69</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	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>8,84</b>	<b>8,91</b>	<b>56,85</b>	<b>388,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат "Светофор"	50	0,63	2,50	3,30	38,8	ттк328
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	11,29	117,9	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	304
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	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>650</b>	<b>17,29</b>	<b>16,68</b>	<b>109,89</b>	<b>589,61</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	75	4,60	11,80	29,20	196	ттк335
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>275</b>	<b>6,12</b>	<b>13,04</b>	<b>41,6</b>	<b>261,52</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1510</b>	<b>36,48</b>	<b>38,63</b>	<b>223,55</b>	<b>1358,76</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	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>9,26</b>	<b>13,88</b>	<b>42,37</b>	<b>379,92</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)	40	0,50	0,04	2,80	24,2	ттк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Котлета мясная "Лукоморье"	70	8,90	7,20	3,60	188,7	ттк318
	Паста, запеченная в сметано-масляном соусе	130	3,10	4,70	29,60	148,9	ттк332
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	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>650</b>	<b>18,12</b>	<b>17,36</b>	<b>73,52</b>	<b>610,38</b>	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,90	5,30	31,00	170,2	425-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>260</b>	<b>9,94</b>	<b>5,3</b>	<b>40,98</b>	<b>216,13</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1410</b>	<b>37,72</b>	<b>36,94</b>	<b>166,67</b>	<b>1253,43</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	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>7,84</b>	<b>9,76</b>	<b>45,18</b>		<b>334</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и маслом растит.	50	1,40	6,00	3,50	74	тк329
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,45	10,80	40,86	301,95	тк 343
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	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>660</b>	<b>18,96</b>	<b>25,74</b>	<b>87,29</b>	<b>637,45</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	23,30	151,85	в/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>10,16</b>	<b>7,88</b>	<b>31,3</b>	<b>277,85</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1495</b>	<b>41,19</b>	<b>43,38</b>	<b>178,98</b>	<b>1367,96</b>	

Неделя 4 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	184,86	тк331
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>420</b>	<b>11,21</b>	<b>10,68</b>	<b>39,87</b>	<b>407,62</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	185	2,44	11,27	17,12	147,8	вв2016
	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (огурец сол.)	230	9,10	5,67	36,68	386,1	4/9
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	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>655</b>	<b>14,22</b>	<b>17,36</b>	<b>78,06</b>	<b>646,78</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46	424-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>9,69</b>	<b>10,12</b>	<b>32,44</b>	<b>314,64</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1505</b>	<b>39,35</b>	<b>38,16</b>	<b>165,58</b>	<b>1487,7</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	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>9,96</b>	<b>14,37</b>	<b>56,39</b>	<b>374,28</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	50	0,60	1,04	6,80	63	12003
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	92
	Котлета Детская	70	11,54	17,36	23,70	188,57	46/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	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>655</b>	<b>20,85</b>	<b>26,09</b>	<b>93,7</b>	<b>660,51</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	2,89	8,90	28,14	205,33	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>260</b>	<b>2,93</b>	<b>8,9</b>	<b>38,12</b>	<b>251,26</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1415</b>	<b>34,14</b>	<b>49,76</b>	<b>198,01</b>	<b>1333,05</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	160	5,92	3,92	30,10	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>10,57</b>	<b>7,74</b>	<b>45,66</b>	<b>335,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,40	92,6	75/2011
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	190	6,76	5,20	11,80	172,22	34/2
	Гуляш из филе курицы	100	5,75	10,28	22,82	104,57	260/2007
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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>690</b>	<b>18,94</b>	<b>19,18</b>	<b>110,02</b>	<b>691,41</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>9,8</b>	<b>34,05</b>	<b>234,22</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1520</b>	<b>55,29</b>	<b>33,88</b>	<b>208,96</b>	<b>1368,54</b>	

Неделя 4 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>425</b>	<b>14,36</b>	<b>14,73</b>	<b>55,53</b>	<b>357,04</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	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тТк 329
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	27,29	117,9	5/9
	Каша гречневая вязкая/овощная подгарнировка (огурец св.)	160	7,60	9,00	22,00	218,7	3/4
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	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>665</b>	<b>23,58</b>	<b>19,87</b>	<b>89,35</b>	<b>553,68</b>	
ПОЛДНИК	Омлет с морковью	150	11,80	7,00	24,80	187,3	313/2013
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>370</b>	<b>13,2</b>	<b>7,18</b>	<b>42,54</b>	<b>263,08</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1560</b>	<b>51,54</b>	<b>42,18</b>	<b>197,22</b>	<b>1220,8</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	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>415</b>	<b>7,9</b>	<b>12,48</b>	<b>64,96</b>	<b>326,05</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	40	0,50	0,04	2,80	24,2	тТк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	14,90	13,10	190,68	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	90	7,60	3,00	23,20	121,3	тТк333
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	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>670</b>	<b>16,91</b>	<b>22,5</b>	<b>85,38</b>	<b>597,62</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	тТк237
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>260</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>48,6</b>	<b>286,8</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1525</b>	<b>37,04</b>	<b>43,98</b>	<b>214,15</b>	<b>1329,13</b>	