

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 2025 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	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гренками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	23/8
	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		520	15,38	22,08	79,68	602,53	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,18	4,5	27,12	220,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,53	36,83	158,36	1199,41	
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, мясом 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	тгк333
	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	13,48	11,72	53,69	457,95	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,62	8,5	30,85	198,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	27,25	28,62	136,1	968,06	

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 картофельный с маслом растит.	30	0,36	1,26	2,40	28,56	21/2016
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Котлета куриная с соусом	65	9,45	3,00	9,98	107,89	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	304
	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		555	19,42	14,59	74,12	533,82	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2,58	19,79	153,96	429-1
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,14	3,7	30,95	212,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	35,83	25,9	144,18	1092,12	

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		375	8,43	12,83	61,26	332,64	
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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	12,53	18,06	64,91	433,12	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	130	6,26	6,94	11,18	110,39	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	184,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	28,98	38,41	163,73	997,4	

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		365	6,06	8,28	31,52	250,93	
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	30	0,33	1,55	23,40	29,01	34/2016
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Гуляш из филе кури	80	4,60	7,71	2,26	83,66	260/2007
	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		570	12,67	15,82	72,66	422,58	
ПОЛДНИК	Манник	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,33	9,46	38,1	234,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	29,26	33,56	152,68	993	

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		375	9,46	13,75	48,58	296,35	
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	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.)	200	7,00	7,73	33,01	242,6	4/9
	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	11,72	9,21	78,53	482,94	
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:		1300	28,32	28,08	161,12	1074,75	

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	106,78	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	245,3	
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	Бабушкин суп с мясом	157	2,30	3,80	15,00	109,7	тгк330
	Голубцы ленивые	60	5,00	3,90	4,20	72,8	тгк347
	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		517	12,65	11,52	74,86	460,69	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	50	6,50	8,45	19,34	168,33	тгк259
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,56	8,45	26,94	198,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1182	23,9	28,36	145,1	951,3	

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		360	11,12	8,37	41,68	282,76	
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 "Трио"	30	0,42	1,60	2,60	26,5	тгк327
	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	тгк 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	тгк311
	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		585	15,82	19,33	65,49	429,58	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	2,59	2,73	31,99	132,59	6/12
	Кисломолочные продукты	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:		1340	37,95	34,93	156,76	1025,66	

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 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	5,85	7,59	45,35	288,34	
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	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	23/8
	Макаронные изделия отварные/овощная подганировка (огурец)	130	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	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		545	12,72	22,43	69,92	592,34	
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		330	5,47	7,08	32,67	234,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	24,44	37,5	157,74	1162,28	

Неделя 2 День 5

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 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	10,65	7,95	27,19	287,25	
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 свеклы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32/2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. 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	тк342
	Пюре картофельное с морковью	110	1,60	4,50	20,75	180,84	тк211
	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		570	19,37	20,85	69,74	484,45	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тк260
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,87	3,72	32,36	178,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	37,09	32,52	139,69	1036	

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	3,00	15,00	93,24	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		385	9,81	11,12	43,16	272,81	
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 растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	132,72	9/8
	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	19,72	18,32	64,22	489,74	
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		230	2,82	2,58	30,56	195,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	35,55	32,02	148,34	1043,18	

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	Рассольник домашний, мясом 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		535	13,32	15,51	63,5	472,75	
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:		1295	30,43	31,88	139,39	1004,03	

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 "Светофор"	30	0,38	1,50	2,00	23,3	тгк328
	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		540	13,77	11,54	74,74	495,25	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	50	3,20	8,69	16,00	151,06	тгк335
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,57	9,81	27,16	210,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	29,47	29,62	163,29	1093,56	

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 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	10,65	7,95	27,19	287,25	
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 картофельный с зеленым горошком	30	0,39	2,79	2,61	27	19/2003
	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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	тгк318
	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		540	12,07	15,62	64,23	494,51	
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		230	6,89	8,11	38,94	201,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	30,01	32,08	140,16	1030,38	

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 свеклы с сыром и маслом растит.	30	0,84	3,60	2,10	44,4	ткк329
	Щи из свежей капусты, мясом отв. 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	ткк 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		560	14,89	21,44	77,97	497,75	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,58	7,38	29,21	224,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	34,72	37,83	158,11	1078,84	

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	107,06	ткк331
	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		380	10,32	7,61	33,96	319,04	
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	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	88\2016
	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.)	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		575	11,72	9,21	72,33	459,7	
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 пшеничная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	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	7,88	9,92	36,02	264,89	
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 свеклы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32/2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. 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		545	15,71	23,43	76,05	531,28	
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		230	2,94	3,2	28,91	151,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	26,93	36,95	150,78	994,5	

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	Суп-пюре из разных овощей, мясом отв. и с гречками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Тефтели мясные с соусом	65	5,47	9,44	4,26	202,73	20/8
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	12,82	16,93	71,46	570,55	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,62	8,5	30,85	198,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	31,45	32,68	152,35	1113,82	

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		375	5,63	6,04	43,66	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 картофельный с соленым огурцом	30	0,41	1,57	2,58	25,98	23/2016
	Ущица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	тгк 329
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,13	5/9
	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		585	16,69	11,93	73,5	425,45	
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		300	6,91	6,18	29,81	235,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	29,63	24,55	156,77	974,48	

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		375	7,58	14,49	43,02	289,35	
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	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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	тгк333
	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		525	13,38	16,8	54,2	463,02	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	104,93	тгк237
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,92	7,5	41,2	200,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	31,08	38,79	148,82	1038,03	