СОГЛАСОВАНО Заведующая МАДОУ ДС № 50

осверация Свераново долго образования Сверания Сверания Свераново долго образования Свераново образования до о



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 2025 год.

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур 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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещ	ества	Энергетическая	№ рецептурь
	Папменование олюда	Бес опода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Неделя з	1 День 1					
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
HARTBAE AE OTOTN	(400	11,6	11,12	55,88	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАН	(2	180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гренками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29\2
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78	260,3	23\8
-	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		625	20,05	28,85	91,73	773,22	
Толдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14		17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	K	250	7,18	4,5	28,12	231,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	43,06	44,47	190,94	1486,95	
	Неделя '	1 День 2		·			
Прием пищи			Пищевые вещества		Энергетическая		
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
BABTPAK	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3.92	28.69	184.03	15/4
SAB II AIK	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	
ТОГО ЗА ЗАВТРАН		405	8,64	8,61	46,59	346,73	11110
3ABTPAK 2	Фрукты	100	0.40	0,40	9.80		338
ITOFO 3A 3ABTPAH		100	0,4	0,4	9,8	47	550
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10\1
ББЕД	Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной	185	2.60	5.00	8.82	143.1	
	Ежики рыбные с соусом белым	90	7,60	3,00	23,20		ттк333
	Entrito polonico o objecti de la	130	3,27	4,14	22,02	148,94	
	Картофельное пюре			7,17			
	Картофельное пюре			0.00	9.98	270	119/10
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9 39,8	
	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	180 20	0,00 1,32	0,18	7,60	39,8	1
/TOTO 34 OFF#	Кисель плодово-ягодный	180 20 20	0,00 1,32 1,32	0,18 0,24	7,60 6,68	39,8 34,8	1
	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 20 20 675	0,00 1,32 1,32 16,81	0,18 0,24 15,14	7,60 6,68 86,67	39,8 34,8 584,41	2
	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 20 20 675 50	0,00 1,32 1,32 16,81 0,90	0,18 0,24 15,14 4,80	7,60 6,68 86,67 26,05	39,8 34,8 584,41 108,22	1 2 пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИ	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Пряники Кисломолочные продукты	180 20 20 675	0,00 1,32 1,32 16,81	0,18 0,24 15,14	7,60 6,68 86,67	39,8 34,8 584,41	1 2 пром. **

Прием пищи	ПОД	еля 1 День 3	п.,	щевые вещ	ACT D 2	Энергетическая	
трисм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептурь
BABTPAK	Сул 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
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	17,84	17,71	52,01	340,38	_
BABTPAK 2	Сок	180	4.23	0,00	15,21	118,66	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	4,23	0	15,21	118,66	
об Е Д	Салат картофельный с маслом растит.	50	0,61	2,10	4,00	47,6	21\2016
	Ши из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Котлета куриная с соусом	90	12,20	4,10	11,65	211,63	
	Рис отварной	130	3,82	2,61	21,00	161,41	304
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90		ттк310
	Хлеб пшеничны	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	[1 m 1 m 2 m 2 m 2 m 3 m 3 m 3 m 3 m 3 m 3 m 3	680	25,14	17,88	87,5	723,64	
толдник	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	
ТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,8	5,11	42,08	296,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	53,01	40.7	196,8	1479,14	
	Нед	еля 1 День 4					·
Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ества	Энергетическая	№ рецептуры
	паименование опода	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	in pedentype
BABTPAK	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	2\13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,24	13,61	66,94	399,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62\2001
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	23,47	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
			1,32	0,24	6,68	34,8	
		20					
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20 600	17,28	21,45	91,99	524,29	
	Хлеб ржаной		17,28				20/5
	Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	600 150	17,28 8,56	15,09	24,52	241,85	
	Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком Чай черный с сахаром	600	17,28 8,56 0,04				10/10
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб ржаной Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком Чай черный с сахаром Хлеб пшеничный	600 150 180	17,28 8,56	15,09 0,00	24,52 8,98	241,85 41,33	10/10

	Неделя :	I День 5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая	№ рецептурь
			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		405	6,7	8,93	40,99	349,74	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,55	2,58	39,10	48,35	34\2016
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Гуляш из филе куры	100	5,75	10,28	4,50	104,57	260\2007
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	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		690	15,19	20,82	99,04	544,44	
полдник	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76 421-1	
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,91	9,96	53,2	264,76	_
итого за день:		1525	37,03	39,71	208,44	1277,6	
	Неделя 2	2 День 1					
Прием пищи			Пищевые вещества	ества	Энергетическая		
•	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептурь
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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	
	Какао с молоком	200	1,94	1.56	13.58	74,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Transco V mortene	415	10.4	14,67	58,98	378.33	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0.00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп с макаронными изделями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12		88\2016
~~	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.)	220	9,10	5,67	36,68	386,1	
	Компот из сухофруктов	180	0.06	0.00	18,86	71,76	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7.60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	I area browner.	625	14,24	7,36	86,94	680,26	
полдник	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
r receipt to the	Чай черный с сахаром	200	0,03	0.00	9.98	45.93	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	TOP TOPINSTO GUARDON	250	3,93	5,12	22,82	249.39	
ИТОГО ЗА ПОЛДПИК		1470	32,8	27,15	183,95	1426,64	

Прием пищи			Пи	шевые веш	ества	Энергетическая	
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептурь
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,43	7,06	48,75	176,94	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,67	10,51	64,23	320,05	
BABTPAK 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ТОГО ЗА ЗАВТРАК	2	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ATOFO 3A OEER	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ТОГО ЗА ОБЕД		607	14,51	13,76	85,6	542,74	
толдник	Булочка творожная	75	9,70	13,37	29,00	309,46	ттк259
полдник	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ТОГО ЗА ПОЛДНИК	(255	9,78	13,37	39,14	345,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	35,36	38,04	198,77	1255,23	
	Н	еделя 2 День 3					
Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептур	
	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	на редентуры
BABTPAK	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
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,01	8,98	46,51	364,55	
ВАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК	2	180	4,23	0	15,21	118,66	
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	80,0	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	-	685	21,31	23,63	87,3	571,27	
полдник	Ватрушка со сметаной	65	5,59	5,73	31,99	137,92	6/12
		200	5.80	5.00	8,00	126	4
	ГКИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ						
итого за полдник	Кисломолочные продукты	265	11,39	10,73	39,99	263,92	

	Неделя 2	День 4					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Лиц	щевые вещ	ества	Энергетическая	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
SABTPAK	Каша геркулесовая молочная с м/с	160	5,39	6,58	22,24	162,7	
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,31	11,57	50,4	367,64	
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	190	2,90	5,00	13,10	138	2\2
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78	260,3	23\8
	Макаронные изделия отварные овощная подганировка (огурец)	150	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	ттк310
	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		650	16,89	29,28	82,92	727,96	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,1	8,18	63	305,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	48.09	55.57	226,06	1605.08	
	Неделя 2	День 5			·		I
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая	№ рецептуры
	Value		Белки	Жиры	Углеводы		
BABTPAK	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42		6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	10,68	32,2	369,43	10/10
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	2,00	1,80	4,30		32\2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	
	Котлета рыбная "Любительская"	70	15,60	12,42	13,60		ттк342
	Пюре картофельное с морковью	130	3,82	5.40	38.50	241.74	
	Чай черный с сахаром	200	0.04	0.00	9.98	45,93	
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0,10	6.68	34.8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Para Promoti	680	27	23,44	89,66	627.77	
полдник	Шанежка яблочная	50	2,50	2.60	21,20		ттк260
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	TOP O MONOROW	250	4,02	3.84	33,6	185,52	17710
M LOLO 3A HOJITHAK							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещ	ества	Энергетическая	№ рецептуры
	таиженование отнода	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
ЗАВТРАК	Сул молочный с крупой (рис)	200	9,70	9,63	46,33	194,17	
	Бутерброд с маслом,яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	13,62	17,87	75,73	380,29	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	2	180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10\1
	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гренками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29\2
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	23,32	22,14	79,24	654,32	
полдник	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45.93	10/10
итого за полдни		275	4,32	3,87	39,66	276,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	45,49	43,88	209.84	1430,14	
	Нед	еля 3 День 2					•
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещ	ества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Transfer of the control of the contr	Боо олнода	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		400	9,7	9,56	42,28	327,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	12	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Рассольник домашний, мясом 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	130	3,27	4,14	22,02	148,94	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	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	16,03	19,47	86,52	590,29	
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 полдни		350	9,96	15,27	42,26	317,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	36,09	44,7	180,86	1282,23	
			1		,	,	1

Th.	Недел	я 3 День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	
	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		405	8,84	8,91	56,85	388,97	10.00
3ABTPAK 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	4,23	0	15,21	118,66	
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	
W7050 04 0555	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		650	17,29	16,68	109,89	589,61	
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 ПОЛДНИІ	K	275	6,12	13.04	41.6	261,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	36,48	38.63	223,55	1358,76	
-	Недел	я 3 День 4	· · · · · ·		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецелтуры
	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	пи рецептуры
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	23,20	179,97	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4.57	3,82	5.42		6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13.58	74,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	10,68	42.2	369.43	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0.40	0.40	9,80		338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,65	4,65	9,00		19\2003
	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	
	Котлета мясная "Лукоморье"	70	8.90	7,20	3,60		тк318
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175.66	
	плакаронные изделия отварные				10,14		11/10
	Чай с лимоном		0.08	0.00	10.14		
		180	0,08	0,00			1
	Чай с лимоном Хлеб пшеничный	180 20	1,32	0,18	7,60	39,8	
итого за обед	Чай с лимоном	180 20 20	1,32 1,32	0,18 0,24	7,60 6,68	39,8 34,8	
	Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 20 20 660	1,32 1,32 17,72	0,18 0,24 20,5	7,60 6,68 80,98	39,8 34,8 678,33	2
	Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка дорожная	180 20 20 660 60	1,32 1,32 17,72 9,90	0,18 0,24 20,5 5,30	7,60 6,68 80,98 31,00	39,8 34,8 678,33 170,2	425-1
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИ!	Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Булочка дорожная Чай черный с сахаром	180 20 20 660	1,32 1,32 17,72	0,18 0,24 20,5	7,60 6,68 80,98	39,8 34,8 678,33	425-1

Прием пищи	Подоли	3 День 5	-			2	
трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры Жиры	ества Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептурь
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	
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,84	9,76	45,18	334	-
ABTPAK 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК	2	180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и маслом растит.	50	1.40	6.00	3.50		ттк329
•	Щи из свежей капусты мясом отв. и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,45	10,80	40,86	301,95	ттк 343
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98		19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ТОГО ЗА ОБЕД		660	18,96	25,74	87,29	637,45	
1ОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	23,30	151,85	8/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
того за полднин		250	10,16	7,88	31,3	277,85	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	41,19	43,38	178,98	1367,96	
	Неделя	4 День 1			······································	·	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептурь	
	Паименование олюда	Всс олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ra pagamypa
BABTPAK	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	213,17	ттк331
	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
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,21	10,68	39,87	435,93	
ВАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ТОГО ЗА ЗАВТРАК	2	180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп с макаронными изделями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	88\2016
	Плов из мяса свинины\овощная подгарнировка (морковь отв.)	220	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
ТОГО ЗА ОБЕД		645	14,22	7,36	78,06	646,78	
толдник	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
1ТОГО ЗА ПОЛДНИ		250	9,69	10,12	32,44	314,64	
				,	165,58		

	Неде	ля 4 День 2					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
	Transfer of the contract of th		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
3ABTPAK	Каша пшенная молочная с м/с	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	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		405	8,78	10,8	46,3	345,97	
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	50	2,00	1,80	4,30	38,1	32\2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	9\2
	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	ттк310
	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	<u> </u>	655	22,25	26,85	91,2	635,61	
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		260	2,93	8,9	38,12	251,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	34,36	46,95	185,42	1279,84	
	Неде	ля 4 День 3	·				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевее веп	ества	Энергетическая	№ рецептуры
	Паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	их рецептуры
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		400	10,57	7,74	45,66	335,01	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей,мясом отв. и с гренками	190	6,76	5,20	11,80	172,22	34/2
	Тефтели мясные с соусом	90	6,57	11,33	5,11	282,24	20\8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30.86	175,66	
	KOMBOT 143 CANOMINATOR	180	0.06	0.00	18.86	71 76	

180

20

20

630

50

200

250

1460

Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный

Кисломолочные продукты

Хлеб ржаной

Пряники

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

полдник

0,06

1,32

1,32

18,58

0,90

5,80

6,7

55,29

0,00

0,18

0,24

20,18

4,80

5,00

9,8

33,88

18,86

7,60

6,68

80,91

26,05

8,00

34,05

208,96

71,76 6/10

39,8 1

34,8 2

108,22 пром.

126 4

776,48

234,22

1368,54

	Недел	я 4 День 4					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
BABTPAK	Сул молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37 <i>1</i> 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		425	14,36	14,73	55,53	357,04	
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	50	0,68	2,61	4,30	43,3	23\2016
	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	130	4,05	3,63	20,78	139,43	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	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	20,71	17,11	92,43	517,71	
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		370	13,2	7,18	42,54	263,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	48,67	39,42	200,3	1184,83	
	Недел	я 4 День 5					
Прием пищи			Пищевые вещества			Энергетическая	
	Наименование блюда	Вес блюда		Белки Жиры Углеводы	ценность	№ рецептурь	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м\с	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4
DADII AK	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7.00	17,00	120.6	
				1,00	17,00		_,,,,
		200	1.52	1 24	12.40	65.52	17/10
MTOFO 3A 3ARTPAK	Чай с молоком	200 415	1,52 7 9	1,24	12,40 64.96	65,52 326.05	
		415	7,9	12,48	64,96	326,05	
ЗАВТРАК 2	Сок	415 180	7,9 4,23	12,48 0,00	64,96 15,21	326,05 118,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок	415 180 180	7,9 4,23 4,23	12,48 0,00 0	64,96 15,21 15,21	326,05 118,66 118,66	3
ЗАВТРАК 2	Сок Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной	415 180 180 190	7,9 4,23 4,23 2,90	12,48 0,00 0 14,90	64,96 15,21 15,21 13,10	326,05 118,66 118,66 190,68	3 2\2
ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым	415 180 180 190 90	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60	12,48 0,00 0 14,90 3,00	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3	3 2\2 ттк333
ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре	415 180 180 190 90 130	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94	3 2\2 1716333 3/3
SABTPAK 2 MTOFO 3A 3ABTPAK 2	Сок Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный	415 180 180 190 90 130 180	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27 0,00	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14 0,00	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02 9,98	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94 37,9	3 2\2 17K333 3/3 19/10
ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	415 180 180 190 90 130 180 20	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27 0,00 1,32	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14 0,00 0,18	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02 9,98 7,60	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94 37,9 39,8	3 2\2 17x333 3/3 19/10
ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Сок Борщ с капустой,картофелем,мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный	415 180 180 190 90 130 180 20	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27 0,00 1,32 1,32	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14 0,00 0,18 0,24	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02 9,98 7,60 6,68	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94 37,9 39,8	3 2\2 TTK333 3/3 19/10 1
SABTPAK 2 MTOFO 3A 3ABTPAK 2 OBEQ MTOFO 3A OBEQ	Сок Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	415 180 180 190 90 130 180 20 20 630	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27 0,00 1,32 1,32 16,41	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14 0,00 0,18 0,24 22,46	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02 9,98 7,60 6,68 82,58	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94 37,9 39,8 34,8 573,42	3 2\\\2 1\tau_833 3\\\3 1\\\9/10 1 2
ЗАВТРАК 2 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	415 180 180 190 90 130 180 20 20 630 60	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27 0,00 1,32 1,32 16,41 2,20	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14 0,00 0,18 0,24 22,46 4,00	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02 9,98 7,60 6,68 82,58 40,60	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94 37,9 39,8 34,8 573,42	3 2½ 171x333 3/3 19/10 1 2
SABTPAK 2 MTOFO 3A 3ABTPAK 2 OGEQ MTOFO 3A OGEQ	Сок Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной Ежики рыбные с соусом белым Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	415 180 180 190 90 130 180 20 20 630	7,9 4,23 4,23 2,90 7,60 3,27 0,00 1,32 1,32 16,41	12,48 0,00 0 14,90 3,00 4,14 0,00 0,18 0,24 22,46	64,96 15,21 15,21 13,10 23,20 22,02 9,98 7,60 6,68 82,58	326,05 118,66 118,66 190,68 121,3 148,94 37,9 39,8 34,8 573,42	3 2½ 171x333 3/3 19/10 1 2