

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 50



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.



**Примерное циклическое 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 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		
Неделя 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
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 гороховый с мясом отв. и гречками	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	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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	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		675	16,81	15,14	86,67	584,41	
Полдник	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,7	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	32,55	33,95	177,11	1212,36	

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		420	17,84	17,71	52,01	340,38	
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 картофельный с маслом растит.	50	0,61	2,10	4,00	47,6	21/2016
	Щи 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	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	21,00	161,41	304
	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		680	25,14	17,88	87,5	723,64	
ПОЛДНИК	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	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,8	5,11	42,08	296,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	53,01	40,7	196,8	1479,14	

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		415	9,24	13,61	66,94	399,66	
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	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	17,28	21,45	91,99	524,29	
ПОЛДНИК	Запеканка 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		350	9,92	15,27	41,1	322,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	36,84	50,73	209,83	1293,93	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая	№ 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		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 кури	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 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	2/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		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 изделиями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная поджарка (морковь отв.)	220	9,10	5,67	36,68	386,1	4/9
	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	14,24	7,36	86,94	680,26	
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		250	3,93	5,12	22,82	249,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	32,8	27,15	183,95	1426,64	

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	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	
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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		607	14,51	13,76	85,6	542,74	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	75	9,70	13,37	29,00	309,46	тТК259
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	9,78	13,37	39,14	345,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	35,36	38,04	198,77	1255,23	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,01	8,98	46,51	364,55	
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 "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
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
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	11,39	10,73	39,99	263,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	48,94	43,34	189,01	1318,4	

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 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	8,31	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	тпк310
	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							
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 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	10,68	32,2	369,43	
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 свеклы с изюмом и курагой	50	2,00	1,80	4,30	38,1	32/2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. 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	тпк342
	Пюре картофельное с морковью	130	3,82	5,40	38,50	241,74	тпк211
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	27	23,44	89,66	627,77	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тпк260
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,02	3,84	33,6	185,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	46,7	37,96	170,67	1301,38	

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	9,70	9,63	46,33	194,17	38/2
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	21/3
	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 гречками	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	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	23,32	22,14	79,24	654,32	
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		275	4,32	3,87	39,66	276,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	45,49	43,88	209,84	1430,14	
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		400	9,7	9,56	42,28	327,31	
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	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 ПОЛДНИК		350	9,96	15,27	42,26	317,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	36,09	44,7	180,86	1282,23	

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		405	8,84	8,91	56,85	388,97	
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 "Светофор"	50	0,63	2,50	3,30	38,8	тгк328
	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		650	17,29	16,68	109,89	589,61	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	75	4,60	11,80	29,20	196	тгк335
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	6,12	13,04	41,6	261,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	36,48	38,63	223,55	1358,76	
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	23,20	179,97	5/4
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	10,68	42,2	369,43	
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	50	0,65	4,65	9,00	65,39	19/2003
	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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	тгк318
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	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		660	17,72	20,5	80,98	678,33	
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		260	9,94	5,3	40,98	216,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	39,51	36,88	173,96	1310,89	

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		405	7,84	9,76	45,18	334	
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 свеклы с сыром и маслом растит.	50	1,40	6,00	3,50	74	тк329
	Щи из свежей капусты, мясом отв. 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		660	18,96	25,74	87,29	637,45	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	23,30	151,85	8/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	31,3	277,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	41,19	43,38	178,98	1367,96	
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	213,17	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		420	11,21	10,68	39,87	435,93	
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 изделиями 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	14,22	7,36	78,06	646,78	
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		250	9,69	10,12	32,44	314,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	39,35	28,16	165,58	1516,01	

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 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	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		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	

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		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 гречкой	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	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		630	18,58	20,18	80,91	776,48	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,7	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	55,29	33,88	208,96	1368,54	

Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая	№ 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		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	1
	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	

Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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		415	7,9	12,48	64,96	326,05	
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	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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		630	16,41	22,46	82,58	573,42	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	ТТК237
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8	9	48,6	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	36,54	43,94	211,35	1304,93	