

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующая МАДОУ ДС № 50**



Н.Н. Юндина/

2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ИП Ефремова О.В.**



О. В. Ефремова

2026 г.

**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 2026 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 | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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    | 183,65                     | 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<br>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 зеленого горошка                       | 30        | 2,70             | 4,00  | 8,40     | 35,9                       | 36/2022     |
|                    | Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной  | 160       | 3,61             | 7,72  | 15,56    | 127,54                     | 6/2         |
|                    | Биточки рыбные по-домашнему                     | 60        | 5,70             | 2,00  | 4,00     | 103,2                      | 463/2022    |
|                    | 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       | 17,27            | 17,45 | 68,84    | 486,51                     |             |
| 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      | 31,04            | 34,35 | 151,25   | 996,62                     |             |
|                    |   |           |                  |       |          |                            |             |

### 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 Осенний                                    | 30        | 0,50             | 1,50  | 2,40     | 31,9                    | 142\2022    |
|                    | Суп картофельный с клецками                      | 150       | 1,60             | 2,40  | 11,60    | 74,66                   | 62\2001     |
|                    | Котлета куриная с соусом                         | 65        | 9,45             | 9,00  | 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      |  | 545       | 17,55            | 15,51 | 70,16    | 484,28                  |             |
| ПОЛДНИК            | Запеканка из творога с изюмом и соусом фруктовым | 130       | 5,70             | 6,90  | 11,10    | 148,7                   | 80\2007     |
|                    | 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       | 7,06             | 7,08  | 27,68    | 222,95                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |  | 1365      | 36,88            | 30,2  | 136,95   | 1052,6                  |             |

### 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                          | 40        | 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   |   | 360       | 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               | Борщ с мелкошинкованными овощами и сметаной | 150       | 3,00             | 3,60  | 11,60    | 93,7                    | 211\2022    |
|                    | Шницель мясной                              | 60        | 5,00             | 12,34 | 5,44     | 123,73                  | 41/8        |
|                    | Каша гречневая вязкая                       | 110       | 3,24             | 2,90  | 16,62    | 95,55                   | 3/4         |
|                    | Компот из сухофруктов                       | 150       | 0,05             | 0,00  | 16,97    | 64,58                   | 6/10        |
|                    | Хлеб пшеничный                              | 20        | 1,32             | 0,18  | 7,60     | 39,8                    | 1           |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                    | 2           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |   | 510       | 13,93            | 19,26 | 64,91    | 452,16                  |             |
| ПОЛДНИК            | Бантик с корицей                            | 50        | 6,20             | 5,90  | 26,80    | 177,1                   | 597\2013    |
|                    | Напиток клубничный                          | 150       | 0,08             | 0,03  | 12,50    | 48,7                    | 762\2022    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |   | 200       | 6,28             | 5,93  | 39,3     | 225,8                   |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |   | 1170      | 29,04            | 38,42 | 175,27   | 1057,6                  |             |

| Неделя 1 День 5    |   |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 Нежный                                | 30        | 0,60             | 2,00  | 13,70    | 29,7                       | 39/2022     |
|                    | Суп перловый вегетарианский                 | 150       | 2,80             | 1,50  | 7,50     | 91,3                       | 254/2022    |
|                    | 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         |
|                    | 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       | 13,26            | 14,94 | 64,34    | 424,53                     |             |
| ПОЛДНИК            | Лапшевник                                   | 130       | 2,10             | 4,40  | 17,80    | 108,7                      | 394/2022    |
|                    | 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       | 3,46             | 4,58  | 34,38    | 182,95                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |   | 1375      | 25,98            | 27,8  | 140,64   | 943,74                     |             |
| Неделя 2 День 1    |   |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшенная молочная с м/с                 | 140       | 5,31             | 5,35  | 19,36    | 108,74                     | 11/4        |
|                    | 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       | 11,63            | 10,57 | 37       | 290,75                     |             |
| 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 Витаминный                            | 30        | 0,30             | 4,50  | 3,10     | 54,6                       | 32/2022     |
|                    | Суп с макаронными изделиями и мясом отв.    | 155       | 2,03             | 1,06  | 14,27    | 101,16                     | 88/2016     |
|                    | Плов из мяса свинины                        | 180       | 7,00             | 7,73  | 33,01    | 202,6                      | 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      |   | 555       | 12,02            | 13,71 | 81,63    | 497,54                     |             |
| 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:     |   | 1295      | 30,79            | 29,4  | 152,64   | 1083,75                    |             |

| Неделя 2 День 2    |                                     |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Макаронные изделия отварные с сыром | 140       | 3,04             | 4,54  | 17,23    | 112,4                      | 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     | 250,92                     |             |
| 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                      | тк330       |
|                    | Голубцы ленивые                     | 60        | 7,00             | 4,60  | 14,20    | 108,9                      | тк347       |
|                    | Картофельное пюре                   | 110       | 2,62             | 3,31  | 17,62    | 111,16                     | 3/3         |
|                    | 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      |                                     | 517       | 14,86            | 12,23 | 76       | 470,46                     |             |
| ПОЛДНИК            | Омлет натуральный                   | 130       | 4,10             | 6,90  | 14,30    | 153,46                     | 77/2007     |
|                    | Чай с лимоном                       | 180       | 0,07             | 0,00  | 9,13     | 35,98                      | 11/10       |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,32             | 0,18  | 7,60     | 39,8                       | 1           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                     | 330       | 5,49             | 7,08  | 31,03    | 229,24                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                     | 1312      | 25,04            | 27,7  | 150,33   | 997,62                     |             |
| Неделя 2 День 3    |                                     |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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                       | тк327       |
|                    | Ушица с рыбными фрикадельками       | 165       | 4,35             | 2,00  | 13,15    | 86,85                      | тк 329      |
|                    | Биточек мясной                      | 60        | 5,00             | 12,34 | 5,44     | 88,08                      | 42/8        |
|                    | Бобовые отварные                    | 110       | 3,20             | 2,90  | 16,60    | 161,2                      | 306/2011    |
|                    | Чай из шиповника                    | 180       | 0,17             | 0,07  | 13,40    | 58                         | тк311       |
|                    | 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       | 15,78            | 19,33 | 65,47    | 495,23                     |             |
| ПОЛДНИК            | Шанежка яблочная                    | 50        | 2,50             | 2,60  | 21,20    | 120                        | тк260       |
|                    | Кисломолочные продукты              | 180       | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 95,4                       | 4           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                     | 230       | 7,72             | 7,1   | 28,4     | 215,4                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                     | 1325      | 37,82            | 34,8  | 145,95   | 1078,72                    |             |

### Неделя 2 День 4

| Прием пищи         | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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         |
|                    | Тефтели рыбные в соусе                                    | 80        | 5,30             | 7,68  | 5,52     | 87,1                       | 17/7        |
|                    | Макаронные изделия отварные\овощная подганировка (огурец) | 130       | 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      |   | 560       | 12,57            | 15,01 | 73,81    | 489,92                     |             |
| ПОЛДНИК            | Булочка Забава  | 50        | 6,00             | 6,50  | 22,50    | 175,4                      | 989\2022    |
|                    | Чай черный с сахаром                                      | 180       | 0,05             | 0,00  | 10,77    | 41,34                      | 10/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |   | 230       | 6,05             | 6,5   | 33,27    | 216,74                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |   | 1255      | 24,87            | 29,5  | 162,23   | 1042                       |             |

### Неделя 2 День 5

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 Коул-слоу                                    | 30        | 0,40             | 3,00  | 1,40     | 35,5                       | 36\2022     |
|                    | Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной | 160       | 2,42             | 2,83  | 7,50     | 94,17                      | 9/2         |
|                    | Печень по-строгановски                             | 60        | 8,10             | 9,26  | 4,05     | 132,72                     | 9/8         |
|                    | Картофельное пюре                                  | 110       | 2,62             | 3,31  | 17,62    | 111,16                     | 3/3         |
|                    | Напиток клубничный                                 | 150       | 0,08             | 0,03  | 12,50    | 48,7                       | 762\2022    |
|                    | 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       | 16,26            | 18,85 | 57,35    | 496,85                     |             |
| ПОЛДНИК            | Суп молочный с вермишелью                          | 150       | 2,68             | 1,19  | 25,94    | 102,76                     | 6/2         |
|                    | Чай с лимоном                                      | 180       | 0,07             | 0,00  | 9,13     | 35,98                      | 11/10       |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 20        | 1,32             | 0,18  | 7,60     | 39,8                       | 1           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |  | 350       | 4,07             | 1,37  | 42,67    | 178,54                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |  | 1410      | 34,18            | 28,17 | 137,61   | 1047,97                    |             |

### Неделя 3 День 1

| Прием пищи         | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Каша геркулесовая молочная с курагой       | 140       | 6,70             | 4,80  | 19,00    | 116,7                   | 359\2022    |
|                    | 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       | 9,27             | 9,37  | 35,66    | 272,85                  |             |
| 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        |
|                    | Капуста тушеная с мясом                    | 180       | 8,10             | 11,00 | 24,00    | 287,1                   | 54-10м\2020 |
|                    | 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      |  | 525       | 16,13            | 15,34 | 64,49    | 518,39                  |             |
| 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:     |  | 1270      | 31,42            | 27,29 | 141,11   | 1071,87                 |             |

### 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                  | 16\4        |
|                    | 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               | Салат "Светофор"                                   | 30        | 0,38             | 1,50  | 2,00     | 23,3                    | т\т\328     |
|                    | Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной      | 155       | 2,71             | 4,10  | 9,11     | 135,31                  | 10/2        |
|                    | Фишболы  | 60        | 5,50             | 7,00  | 9,30     | 87,1                    | 466\2022    |
|                    | 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      |  | 545       | 13,9             | 16,33 | 69,28    | 496,05                  |             |
| ПОЛДНИК            | Запеканка из творога с морковью и соусом фруктовым | 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:     |  | 1305      | 31,01            | 32,7  | 145,17   | 1027,33                 |             |



| Неделя 3 День 3    |                               |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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          | Кисломолочные продукты        | 150       | 4,80             | 4,30  | 7,00     | 85,4                       | 4           |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК2  |                               | 150       | 4,8              | 4,3   | 7        | 85,4                       |             |
| ОБЕД               | 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                     | 3/04        |
|                    | 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      |                               | 510       | 13,39            | 10,04 | 72,74    | 471,95                     |             |
| ПОЛДНИК            | Гратен                        | 130       | 5,40             | 7,00  | 14,70    | 148,7                      | 349/2022    |
|                    | 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       | 6,77             | 7,18  | 33,07    | 229,84                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                               | 1355      | 32,89            | 29,79 | 163,8    | 1090,14                    |             |
| Неделя 3 День 4    |                               |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 Розовый                 | 30        | 0,50             | 3,00  | 2,00     | 37,8                       | 141/2022    |
|                    | Суп рыбный                    | 150       | 1,70             | 0,40  | 11,80    | 58                         | 273/2022    |
|                    | Паста сливочная с курицей     | 180       | 9,70             | 12,00 | 27,50    | 282,9                      | 469/2022    |
|                    | 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      |                               | 550       | 14,6             | 15,82 | 63,18    | 483,28                     |             |
| ПОЛДНИК            | Булочка дорожная              | 50        | 6,84             | 8,11  | 28,17    | 160,28                     | 425-1       |
|                    | Напиток клубничный            | 150       | 0,08             | 0,03  | 12,50    | 48,7                       | 762/2022    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                               | 200       | 6,92             | 8,14  | 40,67    | 208,98                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                               | 1210      | 32,57            | 32,31 | 140,84   | 1026,51                    |             |



### Неделя 3 День 5

| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 моркови с изюмом     | 30        | 0,40             | 0,60  | 5,90     | 38                         | 1/2003      |
|                    | Свекольник со сметаной        | 150       | 4,00             | 7,70  | 15,50    | 116,5                      | 5/2/2011    |
|                    | Жаркое по-домашнему с мясом   | 180       | 7,80             | 9,70  | 37,05    | 217,1                      | тк 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      |                               | 550       | 14,84            | 18,42 | 81,71    | 480,31                     |             |
| ПОЛДНИК            | Кондитерское изделие (пряник) | 40        | 0,40             | 4,00  | 23,65    | 102                        | пром.       |
|                    | Кисломолочные продукты        | 180       | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 95,4                       | 4           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                               | 220       | 5,62             | 8,5   | 30,85    | 197,4                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                               | 1285      | 30,71            | 35,93 | 163,49   | 1034,25                    |             |

### Неделя 4 День 1

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                    |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Мамина кашка с фруктами                        | 160       | 4,20             | 2,40  | 8,15     | 112,6                      | тк 331      |
|                    | 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    | 324,58                     |             |
| 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 Коул-слоу                                | 30        | 0,40             | 3,00  | 1,40     | 35,5                       | 36/2022     |
|                    | Суп Салоники                                   | 150       | 3,30             | 7,70  | 10,20    | 124,1                      | 251/2022    |
|                    | Плов из мяса свинины                           | 180       | 7,00             | 7,73  | 33,01    | 202,6                      | 4/9         |
|                    | Напиток клубничный                             | 150       | 0,08             | 0,03  | 12,50    | 48,7                       | 762/2022    |
|                    | 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       | 13,42            | 18,88 | 71,39    | 485,5                      |             |
| ПОЛДНИК            | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 50        | 7,14             | 4,50  | 18,14    | 185,65                     | 17-2/12     |
|                    | Чай черный с сахаром                           | 180       | 0,05             | 0,00  | 10,77    | 41,34                      | 10/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |  | 230       | 7,19             | 4,5   | 28,91    | 226,99                     |             |
| 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<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшенная 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 по-россошански со сметаной | 150       | 1,40             | 2,20  | 9,80     | 65,8                       | 220/2022    |
|                    | Котлета Детская                       | 60        | 6,59             | 9,00  | 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      |                                       | 540       | 15,11            | 16,13 | 78,35    | 508,75                     |             |
| ПОЛДНИК            | Суп молочный с вермишелью             | 150       | 2,68             | 1,19  | 25,94    | 102,76                     | 6/2         |
|                    | Чай с лимоном                         | 180       | 0,07             | 0,00  | 9,13     | 35,98                      | 11/10       |
|                    | Хлеб пшеничный                        | 20        | 1,32             | 0,18  | 7,60     | 39,8                       | 1           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                       | 350       | 4,07             | 1,37  | 42,67    | 178,54                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                       | 1355      | 27,46            | 27,82 | 166,84   | 999,18                     |             |
| Неделя 4 День 3    |                                       |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 с гренками  | 150       | 2,50             | 4,33  | 9,83     | 80                         | 110/2016    |
|                    | Тефтели мясные с соусом               | 65        | 5,47             | 9,44  | 4,26     | 163,69                     | 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                       | 2           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                       | 515       | 12,82            | 16,93 | 71,46    | 531,51                     |             |
| 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:     |                                       | 1255      | 35,41            | 31,56 | 150,71   | 1101,16                    |             |

**Неделя 4 День 4**

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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     |
|                    | Ушица с рыбными фрикадельками        | 165       | 4,35             | 2,00  | 13,15    | 86,85                      | тк 329      |
|                    | Чиполетти из курицы                  | 60        | 6,00             | 8,00  | 6,10     | 101                        | 621/2022    |
|                    | 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            | 14,89 | 63,5     | 425,32                     |             |
| ПОЛДНИК            | Овощи соте                           | 130       | 3,00             | 6,00  | 14,60    | 149,8                      | 318/2022    |
|                    | 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       | 4,38             | 6,18  | 29,8     | 219,58                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                      | 1360      | 27,1             | 27,51 | 146,76   | 958,85                     |             |

**Неделя 4 День 5**

| Прием пищи         | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 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       | 9,75             | 11,31 | 31,44    | 283,75                     |             |
| 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 зеленого горошка                             | 30        | 2,70             | 4,00  | 8,40     | 35,9                       | 36/2022     |
|                    | 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                     | тк 333      |
|                    | 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      |   | 555       | 16,08            | 20,8  | 62,6     | 498,92                     |             |
| ПОЛДНИК            | Ватрушка творожная                                    | 50        | 1,70             | 3,00  | 34,00    | 104,93                     | тк 237      |
|                    | 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:     |   | 1295      | 35,95            | 39,61 | 145,64   | 1068,33                    |             |