

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 50



Юдина  
/Н.Н. Юдина/  
"12.01.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.

О. В. Ефремова  
2026 г.



Примерное циклическое 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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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		<b>360</b>	<b>10,77</b>	<b>10,25</b>	<b>41,16</b>	<b>291,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
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	<b>520</b>	<b>15,38</b>	<b>22,08</b>	<b>79,68</b>	<b>602,53</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>7,18</b>	<b>4,5</b>	<b>27,12</b>	<b>220,1</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1230</b>	<b>36,53</b>	<b>36,83</b>	<b>158,36</b>	<b>1199,41</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	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		<b>365</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>41,76</b>	<b>264,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
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		<b>550</b>	<b>17,27</b>	<b>17,45</b>	<b>68,84</b>	<b>486,51</b>	
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		<b>220</b>	<b>5,62</b>	<b>8,5</b>	<b>30,85</b>	<b>198,17</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1235</b>	<b>31,04</b>	<b>34,35</b>	<b>151,25</b>	<b>996,62</b>	

**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	59
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	304
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	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		545	17,55	15,51	70,46	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 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 куры	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 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 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	ттк330
	Голубцы ленивые	60	7,00	4,60	14,20	108,9	ттк347
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	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		517	14,86	12,23	76	470,46	
ПОЛДНИК	Омлет қатуральный	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 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	ттк327
	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	ттк 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	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		585	15,78	19,33	65,47	495,23	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	ттк260
	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 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\варочная 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 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	54-10\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	ттк328
	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 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	304
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		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 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 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	ттк 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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	160	4,20	2,40	8,15	112,6	ттк331
	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 печенные 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 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-rossошански 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	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		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 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 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	ттк 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 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	ттк333
	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	ттк237
	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	