

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующая МАДОУ ДС № 50**



/Н.Н. Юндина/

2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

**ИП Ефремова О.В.**



2026 г.

**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 2026 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Mogильного 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	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 гренками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78	260,3	23/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	20,05	28,85	91,73	773,22	
ПОЛДНИК	Пирожки печенные 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	
<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	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 зеленого горошка	50	3,20	4,80	9,70	46,3	36/2022
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Биточки рыбные по-домашнему	70	6,00	2,30	4,60	144,2	463/2022
	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		660	20,58	20,18	79,25	600,94	
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:		1415	36,32	38,99	169,69	1228,89	

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 Осенний	50	0,90	2,60	6,40	53,2	142\2022
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62\2001
	Котлета куриная с соусом	90	12,20	11,00	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	ттк310
	Хлеб пшеничны	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		670	21,96	19,76	85,83	674,44	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом и соусом фруктовым	150	8,00	8,60	19,50	201,1	80\2007
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничны	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,36	8,78	37,08	286,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	53,39	46,25	190,13	1420,31	

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	40	2,40	7,00	17,00	120,6	2\13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	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	Борщ с мелкошинкованными овощами и сметаной	180	3,10	4,00	14,30	138,6	211\2022
	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	18,38	22,45	91,69	568,69	
ПОЛДНИК	Бантик с корицей	75	7,00	7,20	30,20	223,1	597\2013
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	762\2022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	7,09	7,24	45,3	281,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	35,11	43,7	213,73	1296,85	

**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	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 Нежный	50	1,00	3,30	19,40	49,5	39/2022
	Суп перловый вегетарианский	180	3,00	2,00	11,00	117,2	254/2022
	Гуляш из филе куры	100	5,75	10,28	4,50	104,57	260/2007
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	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		680	15,66	20,14	81,18	532,71	
ПОЛДНИК	Лапшевник	150	3,50	5,80	23,70	230,1	394/2022
	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	4,86	5,98	41,28	315,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	31,45	35,05	178,66	1316,94	

**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 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	12,57	11,49	47,4	372,73	
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 Витаминный	50	0,50	7,50	5,10	91,1	32/2022
	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	88/2016
	Плов из мяса свинины	200	9,10	5,67	36,68	275,1	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		655	14,74	14,86	92,04	660,36	
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:		1485	35,47	31,47	177,47	1401,14	

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	9,00	48,75	181,4	43-2/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	1,20	3,45	6,10	98,3	7/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,67	12,45	64,83	325,63	
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	9,00	11,00	24,90	209,6	ттк347
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	ттк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		607	18,01	20,29	97,1	644,14	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	5,74	8,00	45,42	220	77/2007
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,14	8,18	63,16	299,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	36,22	41,32	234,89	1316,55	
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
	Бобовые отварные	130	3,70	3,20	21,00	190,5	306/2011
	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	20,96	23,2	87,52	622,34	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	ттк260
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,3	7,6	29,2	246	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	45,5	39,78	178,44	1351,55	

**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
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7
	Макаронные изделия отварные\овощная подганировка (огурец)	150	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		660	15,21	18,8	97,53	595,18	
ПОЛДНИК	Булочка Забава	75	7,20	9,80	33,70	243,7	989/2022
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,24	9,8	43,68	289,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	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 Коул-слоу	50	0,80	5,00	2,40	59,2	36/2022
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	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		660	19,15	23,81	67,52	627,98	
ПОЛДНИК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	12,62	9,9	54,19	265,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	47,45	44,39	169,12	1381,25	

### Неделя 3 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с курагой	160	7,30	5,60	28,00	209,9	359/2022
	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	10,02	10,29	45,9	372,6	
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 гренками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Капуста тушеная с мясом	200	9,00	13,40	37,60	328,4	54-10М/2020
	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		605	18,12	18,52	82,97	629,88	
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:		1465	36,69	32,68	183,74	1398,01	

### 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	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,7	9,56	42,28	334,96	
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"	50	0,63	2,50	3,30	38,8	ттк328
	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,93	159,83	10/2
	Фишболы	70	7,40	9,00	27,60	125,4	466/2022
	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		655	17	20,82	96,99	619,33	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и соусом фруктовым	150	8,00	8,60	19,50	201,1	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	9,4	8,78	37,24	276,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	36,5	39,56	186,31	1278,17	

**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	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	118,7	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,5	7,2	118,7	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	124,2	62/2001
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	11,29	137,9	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		600	16,66	14,18	106,59	600,81	
ПОЛДНИК	Гратен	150	7,20	9,00	22,00	193	349\2022
	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	8,56	9,18	39,58	278,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	39,28	36,77	210,22	1387,21	

**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 Розовый	50	0,90	5,00	3,40	63	141\2022
	Суп рыбный	180	2,00	0,50	14,20	69,5	273\2022
	Паста сливочная с курицей	200	13,50	15,20	36,80	423,2	469\2022
	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		650	19,12	21,12	78,82	666,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,90	5,30	31,00	218,44	425-1
	Напиток клубничный	200	0,10	0,04	16,70	64,9	762\2022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10	5,34	47,7	283,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	40,97	37,54	178,52	1366,05	

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 моркови с изюмом	50	0,60	1,00	6,80	63	1/2003
	Свекольник со сметаной	180	6,30	9,00	20,50	156,2	5/2/2011
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,45	10,80	40,86	301,95	ттк 343
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	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		650	18,99	21,22	92,42	633,65	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (прянник)	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:		1485	37,76	40,78	186,86	1320,53	

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	218,7	ттк331
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,21	10,68	39,87	441,46	
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 Коул-слоу	50	0,80	5,00	2,40	59,2	36/2022
	Суп Салоники	180	5,00	9,30	22,20	158,9	251/2022
	Плов из мяса свинины	200	9,10	5,67	36,68	275,1	4/9
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	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		650	17,63	20,43	90,66	626,2	
ПОЛДНИК	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	60	7,50	5,00	22,40	219,4	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,54	5	32,38	265,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	40,61	36,11	178,12	1451,65	

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	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 по-россошански со сметаной	180	1,60	2,70	11,70	99	220\2022
	Котлета Детская	70	9,00	11,00	23,70	188,57	46/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	ттк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,91	20,19	53,9	628,61	
ПОЛДНИК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	12,62	9,9	54,19	265,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	40,71	41,29	204,19	1286,76	
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 с гренками	180	3,00	5,20	11,80	96	110\2016
	Тефтели мясные с соусом	90	6,57	11,33	5,11	282,24	208
	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
		620	14,82	20,18	80,91	700,26	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	30,01	255,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	55,29	33,88	208,96	1368,54	

Неделя 4 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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
	Чиполетти из курицы	70	6,30	11,00	21,00	175,4	621/2022
	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	34,3	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	18,91	20,06	86,14	575,21	
ПОЛДНИК	Овощи соте	150	3,20	6,30	16,50	201,7	318/2022
	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	4,6	6,48	34,24	277,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	38,27	41,67	185,71	1256,73	
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	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4
	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	10,07	9,3	53,38	320,45	
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 зеленого горошка	50	3,20	4,80	9,70	46,3	36/2022
	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		680	19,61	27,26	92,28	619,72	
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:		1520	41,91	45,56	209,47	1345,63	