

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 50



Н.Н. Юндина/

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.



**Ефремова О.В. Ефремова
Ольга Викторовна**

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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и 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 печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,18	4,5	28,12	231,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	43,06	44,47	190,94	1486,95	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из 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	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		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 пшеничный	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	тк330
	Голубцы ленивые	70	9,00	11,00	24,90	209,6	тк347
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		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	тк327
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тк 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	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		685	20,96	23,2	87,52	622,34	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тк260
	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	тк328
	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	тк 343
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,99	21,22	92,42	633,65	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	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	тк 331
	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 печеные 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	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		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	20/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		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	тгк 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	34,0	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	тгк 333
	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	тгк 237
	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	