

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 50



/Н.Н. Юндина/

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

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. 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 "Ассорти" (пшено,рис) мол.жидкая с маслом.	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 на молоке	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78	260,3	23/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		625	20,05	28,85	91,73	773,22
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17/2/12
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	16/10
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 маслом сливочным	160	5,92	3,92	28,69	184,03	16/4
	Бутерброд с маслом, 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	33/8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом отв. и сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Биточки рыбные по-домашнему	70	6,00	2,30	4,60	144,2	46/3/2022
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/30
	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		610	17,38	15,38	69,55	554,64
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:		1365	33,12	34,19	159,99	1182,59	

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	т\т\310
	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 маслом	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 со 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 вязкая гречневая	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	Булочка с корицей	75	7,00	7,20	30,20	223,1	324\2000
	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 маслом сливочным	160	3,98	4,24	23,09	187,04	17/4
	Бутерброд с маслом, 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 курицы	100	5,75	10,28	4,50	150,87	265/2007
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/20
	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	579,01	
ПОЛДНИК	Лапшевник	150	3,50	5,80	23,70	230,1	393/2022
	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	1363,24	
Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная мол.жидкая с маслом.	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 на молоке	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	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	185	4,50	11,40	17,12	242,2	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	605	16,3	17,49	86,94	663,66	
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:		1435	37,03	34,1	172,37	1404,44	

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, 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
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/30
	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 маслом сливочным	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	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	ТТК 329
	Биточек мясной	70	8,53	14,40	26,90	188,5	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		635	20,26	20,5	92,86	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:		1465	44,8	37,08	183,78	1351,55	

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) мол.жидкая с маслом.	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	Бутерброд с маслом, 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 и картофелем с мясом отв. и сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	213
	Тефтели рыбные тушеные 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	98/2022
	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 мол.жидкая с маслом.	160	4,94	8,00	29,50	208,5	5/9
	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	9,55	11,82	44,9	369,43	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	55,9	41/2016
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/1
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/5
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	78/2022
	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	18,78	21,42	69,05	624,68	
ПОЛДНИК	Суп молочный с лапшой	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	45,18	43,14	183,35	1377,95	

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, 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 гречками	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 "Ассорти" (пшено,рис) мол.жидкая с маслом.	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	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	185	6,50	7,10	14,20	198,63	10/2
	Фишболы	70	7,40	9,00	27,60	125,4	466\2022
	Пюре картофельное	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	605	19,87	20,66	96,96	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:		1455	39,37	39,4	186,28	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 маслом сливочным	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом, 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	6/2001
	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	3/4
	Напиток из свежих яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	2/10
	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	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	1/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,4	2,88	31,99	175,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	35,12	30,47	202,63	1283,56	
Неделя 3 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная мол.жидкая с маслом.	160	4,94	8,00	29,50	180	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао на молоке	200	1,94	1,56	13,58	74,46	1/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	13,38	48,5	369,46	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	3/8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп рыбный	180	2,00	0,50	14,20	132,5	2/3/2022
	Паста сливочная с курицей	200	13,50	15,20	36,80	423,2	4/9/2022
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	1/10
	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	18,22	16,12	75,42	666,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,90	5,30	31,00	218,44	4/5-1
	Напиток клубничный	200	0,10	0,04	16,70	64,9	7/6/2022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10	5,34	47,7	283,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	40,07	35,24	181,42	1366,08	

Неделя 3 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом, 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	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 (пряник)	50	0,90	4,80	26,05	291,9	пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0,94	4,8	36,03	337,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	32	35,78	188,84	1424,14	
Неделя 4 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	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	17,51	15,08	64,53	408,16	
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 Салоники	180	5,00	9,30	22,20	218,1	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		600	16,83	15,43	88,26	626,2	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный 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:		1460	46,11	35,51	200,38	1418,35	

Неделя 4 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная мол.жидкая с маслом.	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с маслом, 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	2/2022
	Котлета Детская	70	9,00	11,00	23,70	186,57	40/8
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/1
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	1/310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,91	20,19	93,9	628,61	
ПОЛДНИК	Шоколадный манник	50	2,10	4,90	30,90	184,32	1/422
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	1/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,18	4,9	41,04	224,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	30,27	36,29	191,04	1245,88	
Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,92	3,92	30,10	184,03	1/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6	3
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	1/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,57	7,74	45,66	335,01	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3/1
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	1/2016
	Тефтели мясные с соусом	90	6,57	11,33	5,11	282,24	2/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	4/3
	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	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	14,82	20,18	80,91	700,26	
ПОЛДНИК	Гратен	150	7,20	9,00	22,00	226,7	3/9/2022
	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	1/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,56	9,18	39,58	312,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	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	Каша овсяная (геркулес) мол.жидкая с маслом.	160	5,39	6,58	22,24	218,77	8/4
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао на молоке	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,53	11,59	41,32	390,41	
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 вязкая гречневая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	18,91	20,06	86,14	575,21	
ПОЛДНИК	Суп молочный с лапшой	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	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		400	12,62	9,9	54,19	261,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	40,46	41,95	191,45	1273,8	
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 маслом сливочным	160	8,98	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	Борщ с капустой и картофелем с мясом отв. и сметаной	190	2,90	14,90	13,10	190,68	2\2
	Ежики рыбные с соусом белым	90	11,60	8,40	30,20	167,6	тгк333
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,41	27,86	89,58	619,72	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	тгк237
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8	9	48,6	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	42,71	46,16	206,77	1345,63	