

Заведующая МАДОУ ДС № 50

2026 г.

ИП Ефремова О.В.

2026 г.

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.	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 на молоке	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	126,81	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	183	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	64,83	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	30,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,38	22,08	79,68	602,43	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,5	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,18	4,5	27,12	220,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,53	36,83	168,36	1199,41	
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	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,8	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,77	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,75	8	41,76	264,44	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	7	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	7	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,44	6/2
	Биточки рыбные по-домашнему	60	5,70	2,00	4,00	102,2	463\2022
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,6	3\30
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,5	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	30,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,57	13,45	60,44	450,61	
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:		1205	28,34	30,35	142,85	960,72	

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	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		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 маслом	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 со 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 вязкая гречневая	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	Булочка с корицей	50	6,20	5,90	26,80	177,1	324\2000
	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 маслом сливочным	140	3,49	3,71	14,86	94,78	17/4
	Бутерброд с маслом, 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	22,7	39/2022
	Суп перловый вегетарианский	150	2,80	1,50	7,50	95,3	254/2022
	Гуляш из филе куры	80	4,60	7,71	2,26	119,65	260/2007
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/30
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,1	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	31,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	31,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	13,26	14,94	64,34	460,42	
ПОЛДНИК	Лапшевник	130	2,10	4,40	17,80	101,7	394/2022
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	31,15	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	31,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,46	4,58	34,38	182,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	25,98	27,8	140,64	979,13	

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная мол.жидкая с маслом.	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	61,5	6/13
	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	61,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,63	10,57	37	291,25	
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	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	3,60	8,40	14,27	157,76	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	61,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	31,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	31,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	13,29	16,55	78,53	498,54	
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	41,84	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,94	5,12	23,61	210,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	32,06	32,24	149,54	1085,75	

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, 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	тгк330
	Голубцы ленивые	60	7,00	4,60	14,20	108,9	тгк347
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/30
	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		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	26,04	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 маслом сливочным	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	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	тгк 329
	Биточек мясной	60	5,00	12,34	20,40	114,6	42/8
	Бобовые отварные	110	3,20	2,90	16,80	161,2	306\2011
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,40	58	тгк311
	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	15,36	17,73	77,83	495,25	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тгк260
	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:		1295	37,4	33,2	168,31	1078,74	

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.	140	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4
	Бутерброд с маслом, 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 и картофелем с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	87,2	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	989/2022
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,3	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,05	6,5	33,27	216,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	24,87	29,5	162,23	104	
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.	140	4,33	6,00	22,30	130	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	118	6/13
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,3	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,95	9,82	38,49	287,2	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,3	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,3	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	33	41/2016
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,1	9/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	132,7	9/8
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,2	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	16,12	17,42	58,31	494,86	
ПОЛДНИК	Суп молочный с лапшой	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	32,34	28,61	149,87	1045,96	

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, 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 "Ассорти" (пшено,рис) мол.жидкая с маслом.	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	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	155	3,50	6,30	11,00	158,61	10/2
	Фишболы	60	5,50	7,00	9,30	87,1	466\2022
	Пюре картофельное	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		515	14,31	17,03	69,17	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:		1275	31,42	33,4	145,06	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 маслом сливочным	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом, 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 ЗАВТРАК 2		150	4,8	4,3	7	85,4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,68	62\2001
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,73	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,34	304
	Напиток из свежих 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	471,55	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,33	8/12
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,4	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,41	2,88	32,78	170,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	30,53	25,49	163,51	1030,19	

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.	140	4,33	6,00	22,30	105,2	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,65	11,22	39,94	287,21	
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	Суп рыбный	150	1,70	0,40	11,80	95,82	273\2022
	Паста сливочная с курицей	180	9,70	12,00	27,50	282,8	469\2022
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,88	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		520	14,1	12,82	61,18	483,3	
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:		1180	32,07	32,58	161,59	1026,48	

Неделя 3 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом, 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	180	7,80	9,70	37,05	217,1	т\т\к 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	215,4	пром.
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	0,45	4	34,42	256,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	25,54	31,43	167,06	1093,59	

Неделя 4 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6\2
	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		370	8,8	6,4	51,75	314,74	
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 Салоники	150	3,30	7,70	10,20	159,6	25\1\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		520	13,02	15,88	69,99	485,5	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный 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 пшеничная мол.жидкая с маслом.	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	Бутерброд с маслом, 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		
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	24	32\2011
	Рассольник по-россошански со сметаной	150	1,40	2,20	9,80	63	220\2022
	Котлета Детская	60	6,59	9,00	18,21	185	46/8
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111	3/3
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	60	тпк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	30	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	30	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,11	16,13	78,35	508,26	
ПОЛДНИК	Шоколадный манник	50	2,10	4,90	30,90	184	тпк422
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,17	4,9	40,03	220,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	25,56	31,35	164,2	1040,34	

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	140	5,18	3,43	25,10	108,9	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	125	6/13
	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	9,12	35,8	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	30	110\2016
	Тефтели мясные с соусом	65	5,47	9,44	4,26	163,49	20/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,34	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	30	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	30	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		515	12,82	16,93	71,46	531,81	
ПОЛДНИК	Гратен	130	5,40	7,00	14,70	148,7	349\2022
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,84	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	32,6	31,36	154,57	1106,45	

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.	140	3,10	2,75	19,46	112,66	8/4	
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13	
	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	6,05	7,6	37,18	276,85		
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	тгк 329	
	Чиполетти из курицы	60	6,00	8,00	6,10	101	621/2022	
	Каша вязкая гречневая	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	Суп молочный с лапшой	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6/2	
	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		320	4,06	1,37	41,14	172,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	27,2	24,26	151,62	921,71		
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	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	Борщ с капустой и картофелем с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2	
	Ежики рыбные с соусом белым	65	7,20	11,00	12,80	164,05	тгк333	
	Пюре картофельное	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		525	14,88	18,9	64,6	498,92		
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	104,93	тгк237	
	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:		1265	34,75	37,71	147,64	1068,33		