

СОГЛАСОВАНО  
Заведующая МАДОУ ДС № 34



**Примерное цикличное 20-дневное меню  
для организации питания детей от 3-7 лет,  
посещающих муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому развитию детей №34  
город Ревда  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
(всесезонное) на 2024 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.: Делти 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.



Возрастная категория: Сад

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		<b>400</b>	<b>11,6</b>	<b>11,12</b>	<b>55,88</b>	<b>363,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Биточки мясные с омлетом	70	8,40	20,50	6,78	260,3	тк326
	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		<b>605</b>	<b>20,05</b>	<b>28,85</b>	<b>91,73</b>	<b>773,22</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17-2/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1435</b>	<b>38,81</b>	<b>41,07</b>	<b>190,94</b>	<b>1441,29</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	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		<b>405</b>	<b>8,64</b>	<b>8,61</b>	<b>46,59</b>	<b>346,73</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, говядиной отв. и со сметаной	185	2,60	5,00	8,82	143,1	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	90	7,60	3,00	23,20	121,3	тк333
	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		<b>675</b>	<b>16,81</b>	<b>15,14</b>	<b>86,67</b>	<b>584,41</b>	
Полдник	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1430</b>	<b>32,55</b>	<b>33,95</b>	<b>177,11</b>	<b>1212,36</b>	

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	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец св.)	230	9,10	4,30	36,68	286,1	4/9
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	ткх310
	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		640	17,61	13,37	87,53	589,1	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10,08	8,87	39,28	342,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	49,76	39,95	194,03	1390,26	
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, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,78	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	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	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	33,47	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		650	17,99	24,5	106,2	591,42	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,92	15,27	41,1	322,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	37,55	53,78	224,04	1361,06	

## 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
		<b>405</b>	<b>6,7</b>	<b>8,93</b>	<b>40,99</b>	<b>349,74</b>	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0	15,21	118,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,04	6,80	63	1/2003
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,82	18,67	44,30	306,27	тк325
	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		<b>660</b>	<b>22,04</b>	<b>23,53</b>	<b>84,52</b>	<b>611,85</b>	
ПОЛДНИК	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>9,96</b>	<b>53,2</b>	<b>264,76</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1495</b>	<b>43,88</b>	<b>42,42</b>	<b>193,92</b>	<b>1345,01</b>	

## 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 маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
		<b>415</b>	<b>10,4</b>	<b>14,67</b>	<b>58,98</b>	<b>378,33</b>	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0	15,21	118,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и говядиной отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	89/2016
	Срезы мясные в томатной заливке	100	9,20	12,60	16,00	212,4	тк334
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3,90	5,00	22,00	150,5	тк341
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	8/10
	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>635</b>	<b>18,24</b>	<b>19,29</b>	<b>88,26</b>	<b>657,06</b>	
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		<b>250</b>	<b>3,93</b>	<b>5,12</b>	<b>22,82</b>	<b>249,39</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1480</b>	<b>36,8</b>	<b>39,08</b>	<b>185,27</b>	<b>1403,44</b>	

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	7,06	48,75	143,74	43-2/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,67	10,51	64,23	266,85	
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 из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Бабушкин суп с мясом	187	2,70	4,60	18,00	131,6	тк330
	Голубцы ленивые	70	5,80	4,50	4,90	84,9	тк347
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	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		657	15,21	16,34	93,97	601,31	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	75	9,70	13,37	29,00	236,5	тк259
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	9,78	13,37	39,14	272,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	36,06	40,62	207,14	1207,64	
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
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	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	21,31	23,63	87,3	571,27	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	5,59	5,73	31,99	137,92	6/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	11,39	10,73	39,99	263,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	48,94	43,34	189,01	1318,4	

**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	6/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9,49</b>	<b>15,14</b>	<b>60,49</b>	<b>395,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	Овощи отварные (морковь)	40	0,50	0,04	2,80	24,2	тк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Гуляш из филе кури	100	5,75	15,28	22,82	104,57	280/2007
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>14,74</b>	<b>24,1</b>	<b>101,76</b>	<b>596,43</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	5,74	8,00	45,42	220	77/2007
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>7,1</b>	<b>8,18</b>	<b>63</b>	<b>305,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>48,09</b>	<b>55,57</b>	<b>226,06</b>	<b>1605,08</b>	

**Неделя 2 День 5**

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	184,86	тк331
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11,43</b>	<b>10,7</b>	<b>30,79</b>	<b>374,32</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Котлета рыбная "Любительская"	70	15,60	12,42	13,60	95,4	тк342
	Пюре картофельное с морковью/овощная подгарнировка (огурец)	160	3,82	5,40	38,50	376	тк211
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>25</b>	<b>21,64</b>	<b>85,36</b>	<b>723,93</b>
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тк260
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	138,48	385-1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>30,8</b>	<b>258,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>48,96</b>	<b>39,94</b>	<b>162,16</b>	<b>1475,39</b>	

Неделя 3 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	14,46	9,63	46,33	183,68	38/2
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	18,38	17,87	75,73	369,8	
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	1,04	6,80	63	1/2003
	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Печень тертая	70	9,80	15,70	24,00	198,9	77х325
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	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		655	23,57	25,49	96,95	702,81	
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:		1565	50,5	47,23	227,55	1468,14	
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	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,7	9,56	42,28	327,31	
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, говядиной отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,93	159,83	10/2
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7
	Картофельное пюреовощная поджаренная (помидор)	160	3,80	4,40	24,50	168,4	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		665	16,56	19,73	89	609,75	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	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	9,96	15,27	42,26	317,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	36,62	44,96	183,34	1301,69	



**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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,84</b>	<b>8,91</b>	<b>56,85</b>	<b>388,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат "Светофор"	50	0,63	2,50	3,30	38,8	тк328
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	11,29	117,9	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	30/4
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>17,29</b>	<b>16,68</b>	<b>109,89</b>	<b>589,61</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	75	4,60	11,80	29,20	196	тк335
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>6,12</b>	<b>13,04</b>	<b>41,6</b>	<b>261,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>36,48</b>	<b>38,63</b>	<b>223,55</b>	<b>1358,76</b>	

**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	13,20	179,97	5/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9,26</b>	<b>13,88</b>	<b>42,37</b>	<b>379,92</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	40	0,50	0,04	2,80	24,2	тк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Котлета мясная "Лукоморье"	70	8,90	7,20	3,60	188,7	тк318
	Паста, запеченная в сметано-масляном соусе	130	3,10	4,70	29,60	148,9	тк332
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>18,12</b>	<b>17,36</b>	<b>73,52</b>	<b>610,38</b>	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,90	5,30	31,00	170,2	425-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>9,94</b>	<b>5,3</b>	<b>40,98</b>	<b>216,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>37,72</b>	<b>36,94</b>	<b>166,67</b>	<b>1253,43</b>	

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 свеклы с сыром и маслом растит.	50	1,40	6,00	3,50	74	тк329
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	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		660	18,96	25,74	87,29	637,45	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	23,30	151,85	8/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	31,3	277,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	41,19	43,38	178,98	1367,96	

  

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	184,86	тк331
	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	407,62	
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 говядиной отв.	185	2,44	11,27	17,12	147,8	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец сол.)	230	9,10	5,67	36,68	386,1	4/9
	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		655	14,22	17,36	78,06	646,78	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46	424-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,69	10,12	32,44	314,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	39,35	38,16	165,58	1487,7	

## Неделя 4 День 2

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 маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>9,96</b>	<b>14,37</b>	<b>56,39</b>	<b>374,28</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,04	6,80	63	112003
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	9/2
	Котлета Детская	70	11,54	17,36	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	11к310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>655</b>	<b>20,85</b>	<b>26,09</b>	<b>93,7</b>	<b>660,51</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	2,89	8,90	28,14	205,33	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>2,93</b>	<b>8,9</b>	<b>38,12</b>	<b>251,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>34,14</b>	<b>49,76</b>	<b>198,01</b>	<b>1333,05</b>	

## 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	8/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>10,57</b>	<b>7,74</b>	<b>45,66</b>	<b>335,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,40	92,6	75/2011
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	190	6,76	5,20	11,80	172,22	34/2
	Гуляш из филе кури	100	5,75	10,28	22,82	104,57	260/2007
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>18,94</b>	<b>19,18</b>	<b>110,02</b>	<b>691,41</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>9,8</b>	<b>34,05</b>	<b>234,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>55,29</b>	<b>33,88</b>	<b>208,96</b>	<b>1368,54</b>	

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	1,66	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	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тк 329
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	27,29	117,9	5/9
	Каша гречневая вязкая/овощная подгарнировка (огурец св.)	160	7,60	9,00	22,00	218,7	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		665	23,58	19,87	89,35	553,68	
ПОЛДНИК	Омлет с морковью	150	11,80	7,00	24,80	187,3	313/2013
	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	13,2	7,18	42,54	263,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,54	42,18	197,22	1220,8	
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 м/с	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,9	12,48	64,96	326,05	
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	Овощи отварные (морковь)	40	0,50	0,04	2,80	24,2	тк336
	Борщ с капустой, картофелем, курой 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	тк333
	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		670	16,91	22,5	85,38	597,62	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	тк237
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8	9	48,6	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	37,04	43,98	214,15	1329,13	