

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 34



УТВЕРЖДАЮ

И.И. Ефремова О.В.



**Примерное цикличное 20-дневное меню  
для организации питания детей от 1,5-3 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делли 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: Ясли 1,5-3

| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                    |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 1 День 1    |                                                         |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с                | 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 с молоком                                         | 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 с бобовыми,говядиной отв. и гречками           | 155       | 5,33             | 3,92  | 18,61    | 126,71                     | 29/2        |
|                    | Биточки мясные с омлетом                                | 50        | 5,20             | 15,00 | 3,70     | 188                        | тк326       |
|                    | Макаронные изделия отварные                             | 110       | 2,16             | 2,74  | 26,12    | 148,64                     | 43/3        |
|                    | Компот из сухофруктов                                   | 150       | 0,05             | 0,00  | 16,97    | 64,58                      | 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      |                                                         | 505       | 15,38            | 22,08 | 79,68    | 602,53                     |             |
| ПОЛДНИК            | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом          | 50        | 2,89             | 3,10  | 18,14    | 109,99                     | 17-2/12     |
|                    | Чай черный с сахаром                                    | 150       | 0,04             | 0,00  | 8,98     | 34,45                      | 10/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                         | 200       | 2,93             | 3,1   | 27,12    | 144,44                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                         | 1215      | 32,28            | 35,43 | 158,36   | 1123,75                    |             |
| Неделя 1 День 2    |                                                         |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшеничная молочная с м/с                           | 140       | 5,18             | 3,43  | 25,10    | 108,79                     | 15/4        |
|                    | Бутерброд с маслом и 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       | 7,75             | 8     | 41,76    | 264,94                     |             |
| ЗАВТРАК 2          | Фрукты                                                  | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                         | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         |             |
| ОБЕД               | Салат из моркови с растительным маслом                  | 30        | 0,35             | 1,82  | 3,06     | 30,18                      | 10/1        |
|                    | Борщ с капустой,картофелем,говядиной отв. и со сметаной | 155       | 2,17             | 4,17  | 7,35     | 104,7                      | 2/2         |
|                    | Ежики рыбные с соусом белым                             | 65        | 5,70             | 2,00  | 2,40     | 103,2                      | тк333       |
|                    | Картофельное пюре                                       | 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      |                                                         | 550       | 13,48            | 11,72 | 53,69    | 457,95                     |             |
| ПОЛДНИК            | Пряники                                                 | 40        | 0,40             | 4,00  | 23,65    | 102,77                     | пром.       |
|                    | Кисломолочные продукты (витаминизированные)             | 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:     |                                                         | 1235      | 27,25            | 28,62 | 136,1    | 968,06                     |             |

| Неделя 1 День 3    |                                                         |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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               | Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной      | 160       | 3,61             | 7,72  | 15,56    | 127,54                     | 6/2         |
|                    | Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец св.) | 200       | 7,00             | 3,87  | 33,01    | 242,6                      | 4/9         |
|                    | Напиток Витаминный                                      | 150       | 0,30             | 0,10  | 14,90    | 66,1                       | 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                                           | 550       | 13,55            | 12,11 | 77,75    | 510,84                     |             |
| ПОЛДНИК            | Булочка "Веснушка"                                      | 50        | 2,77             | 2,58  | 19,79    | 153,96                     | 429-1       |
|                    | Молоко кипяченое                                        | 180       | 5,22             | 4,50  | 8,64     | 96,3                       | 385-1       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                         | 230       | 7,99             | 7,08  | 28,43    | 250,26                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                         | 1300      | 33,81            | 26,8  | 145,29   | 1106,47                    |             |
| Неделя 1 День 4    |                                                         |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша ячневая молочная с м/с                             | 140       | 4,48             | 4,44  | 23,87    | 115,06                     | 14/4        |
|                    | Бутерброд с маслом, яйцом                               | 55        | 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                                        | 375       | 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               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом          | 30        | 0,43             | 1,83  | 2,53     | 28,28                      | 20/1        |
|                    | Суп картофельный с клецками                             | 150       | 1,60             | 2,40  | 11,60    | 74,66                      | 62/2001     |
|                    | Шницель мясной                                          | 60        | 5,00             | 12,34 | 5,44     | 123,73                     | 41/8        |
|                    | Каша гречневая вязкая                                   | 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                                           | 540       | 12,96            | 19,89 | 67,44    | 461,4                      |             |
| ПОЛДНИК            | Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком         | 130       | 6,26             | 6,94  | 11,18    | 148,72                     | 20/5        |
|                    | 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       | 7,62             | 7,12  | 27,76    | 222,97                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                         | 1315      | 29,41            | 40,24 | 166,26   | 1064,01                    |             |

| 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            | 140       | 3,49             | 3,71  | 14,86    | 94,78                   | 17/4        |
|                    | Бутерброд с маслом и 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 из моркови с изюмом                              | 30        | 0,40             | 0,62  | 5,90     | 38                      | 1/2003      |
|                    | Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной | 160       | 2,42             | 2,83  | 7,50     | 94,17                   | 9/2         |
|                    | Запеканка картофельная с печенью                       | 180       | 12,60            | 12,60 | 39,45    | 180,53                  | тк325       |
|                    | 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      |                                                        | 560       | 18,12            | 16,47 | 74,73    | 417,28                  |             |
| ПОЛДНИК            | Манник                                                 | 50        | 2,11             | 4,96  | 30,90    | 138,76                  | 421-1       |
|                    | Кисломолочные продукты (витаминизированные)            | 180       | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 95,4                    | 4           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                        | 230       | 7,33             | 9,46  | 38,1     | 234,16                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                        | 1305      | 34,71            | 34,21 | 154,75   | 987,7                   |             |
| 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                          | 140       | 5,31             | 5,35  | 19,36    | 108,74                  | 11/4        |
|                    | Бутерброд с маслом, яйцом                              | 55        | 2,40             | 7,00  | 17,00    | 120,6                   | 2/13        |
|                    | Какао с молоком                                        | 180       | 1,75             | 1,40  | 12,22    | 67,01                   | 16/10       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                        | 375       | 9,46             | 13,75 | 48,58    | 296,35                  |             |
| 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 говядиной отв.           | 155       | 2,03             | 1,06  | 14,27    | 101,16                  | 88/2016     |
|                    | Зразы мясные в томатной заливке                        | 65        | 6,50             | 9,00  | 11,40    | 151,7                   | тк334       |
|                    | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)           | 110       | 3,30             | 4,20  | 18,60    | 127,3                   | тк341       |
|                    | 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      |                                                        | 520       | 14,52            | 14,68 | 75,52    | 519,34                  |             |
| 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    | 41,34                   | 10/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                        | 230       | 3,94             | 5,12  | 23,61    | 210,13                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                        | 1275      | 31,12            | 33,55 | 158,11   | 1111,15                 |             |

| 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    | 104,96                  | 43-2/3      |
|                    | Бутерброд с маслом и 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     | 243,48                  |             |
| 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      | 30        | 0,35             | 1,82  | 3,06     | 30,18                   | 10/1        |
|                    | Бабушкин суп с мясом                        | 157       | 2,30             | 3,80  | 15,00    | 109,7                   | тк330       |
|                    | Голубцы ленивые                             | 60        | 5,00             | 3,90  | 4,20     | 72,8                    | тк347       |
|                    | Картофельное пюре                           | 110       | 2,62             | 3,31  | 17,62    | 111,16                  | 3/3         |
|                    | Напиток из яблок                            | 150       | 0,09             | 0,09  | 23,76    | 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                               | 547       | 13               | 13,34 | 77,92    | 490,87                  |             |
| ПОЛДНИК            | Булочка творожная                           | 50        | 6,50             | 8,45  | 19,34    | 131                     | тк259       |
|                    | Чай с лимоном                               | 150       | 0,06             | 0,00  | 7,60     | 29,98                   | 11/10       |
| Итого за ПОЛДНИК   |                                             | 200       | 6,56             | 8,45  | 26,94    | 160,98                  |             |
| Итого за День:     |                                             | 1212      | 24,25            | 30,18 | 148,16   | 942,33                  |             |
| 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               | 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               | Салат "Трио"                                | 30        | 0,42             | 1,60  | 2,60     | 26,5                    | тк327       |
|                    | Ушица с рыбными фрикадельками               | 165       | 4,35             | 2,00  | 13,15    | 86,85                   | тк 329      |
|                    | Биточек мясной                              | 60        | 5,00             | 12,34 | 5,44     | 88,08                   | 42/8        |
|                    | Каша гречневая вязкая                       | 110       | 3,24             | 2,90  | 16,62    | 95,55                   | 3/4         |
|                    | Чай из шиповника                            | 180       | 0,17             | 0,07  | 13,40    | 58                      | 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                               | 585       | 15,82            | 19,33 | 65,49    | 429,58                  |             |
| ПОЛДНИК            | Ватрушка со сметаной                        | 65        | 2,59             | 2,73  | 31,99    | 132,59                  | 6/12        |
|                    | Кисломолочные продукты (витаминизированные) | 180       | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 95,4                    | 4           |
| Итого за ПОЛДНИК   |                                             | 245       | 7,81             | 7,23  | 39,19    | 227,99                  |             |
| Итого за День:     |                                             | 1340      | 37,95            | 34,93 | 156,76   | 1025,66                 |             |

| Неделя 2 День 4    |                                                            |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша геркулесовая молочная с м/с                           | 140       | 3,10             | 2,75  | 19,46    | 94,18                      | 8/4         |
|                    | Бутерброд с маслом                                         | 35        | 2,08             | 5,14  | 13,60    | 109,8                      | 8/13        |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                 | 180       | 1,55             | 1,39  | 20,39    | 96,98                      | 18/10       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                            | 355       | 6,73             | 9,28  | 53,45    | 300,96                     |             |
| 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               | Овощи отварные (морковь)                                   | 20        | 0,25             | 0,02  | 1,40     | 12,1                       | тпк336      |
|                    | Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной      | 160       | 2,42             | 4,17  | 10,92    | 115                        | 2/2         |
|                    | Гуляш из филе кури                                         | 80        | 4,60             | 7,71  | 2,26     | 83,66                      | 260/2007    |
|                    | Макаронные изделия отварные                                | 110       | 2,16             | 2,74  | 26,12    | 148,64                     | 43/3        |
|                    | Напиток Витаминный                                         | 150       | 0,30             | 0,10  | 14,90    | 66,1                       | тпк310      |
|                    | 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       | 12,37            | 15,16 | 69,88    | 500,1                      |             |
| ПОЛДНИК            | Омлет натуральный                                          | 130       | 4,10             | 6,90  | 14,30    | 153,46                     | 77/2007     |
|                    | 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           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                            | 330       | 5,47             | 7,08  | 32,67    | 234,6                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                            | 1345      | 24,97            | 31,92 | 165,8    | 1082,66                    |             |
| Неделя 2 День 5    |                                                            |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Мамина кашка с фруктами                                    | 160       | 4,20             | 2,40  | 8,15     | 94,44                      | тпк331      |
|                    | Бутерброд с сыром                                          | 40        | 4,57             | 3,82  | 5,42     | 115                        | 6/13        |
|                    | Какао с молоком                                            | 180       | 1,75             | 1,40  | 12,22    | 67,01                      | 16/10       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                            | 380       | 10,52            | 7,62  | 25,79    | 276,45                     |             |
| 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                      |             |
|                    | Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной     | 160       | 2,42             | 2,83  | 7,50     | 94,17                      | 9/2         |
|                    | Котлета рыбная "Любительская"                              | 50        | 11,10            | 12,00 | 12,90    | 68,1                       | тпк342      |
|                    | Пюре картофельное с морковью/овощная подгарировка (огурец) | 130       | 1,60             | 4,50  | 20,75    | 231,9                      | тпк211      |
|                    | 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                                              | 560       | 17,81            | 19,75 | 66,2     | 510,11                     |             |
| ПОЛДНИК            | Шанежка яблочная                                           | 50        | 2,50             | 2,60  | 21,20    | 120                        | тпк260      |
|                    | Молоко кипяченое                                           | 180       | 5,22             | 4,50  | 8,64     | 96,3                       | 385-1       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                            | 230       | 7,72             | 7,1   | 29,84    | 216,3                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                            | 1320      | 39,25            | 34,47 | 132,23   | 1088,19                    |             |

| Неделя 3 День 1    |                                                   |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Суп молочный с крупой (рис)                       | 150       | 6,04             | 1,56  | 7,65     | 82,75                      | 38/2        |
|                    | Бутерброд с маслом, яйцом                         | 55        | 2,40             | 7,00  | 17,00    | 120,6                      | 21/3        |
|                    | Чай с молоком                                     | 180       | 1,37             | 1,12  | 11,16    | 58,97                      | 17/10       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                   | 385       | 9,81             | 9,68  | 35,81    | 262,32                     |             |
| 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             | 0,62  | 5,90     | 38                         | 1/2003      |
|                    | Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками    | 155       | 5,33             | 3,92  | 18,61    | 126,71                     | 29/2        |
|                    | Печень тертая                                     | 60        | 7,00             | 11,20 | 12,90    | 142,1                      | гтк325      |
|                    | Каша гречневая вязкая                             | 110       | 3,24             | 2,90  | 16,62    | 95,55                      | 3/4         |
|                    | 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      |                                                   | 545       | 18,67            | 19,06 | 75,91    | 506,94                     |             |
| 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:     |                                                   | 1310      | 34,5             | 31,32 | 152,68   | 1049,89                    |             |
| Неделя 3 День 2    |                                                   |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с          | 140       | 4,45             | 5,03  | 23,52    | 109,44                     | 2/6         |
|                    | 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, говядиной отв. и со сметаной | 155       | 2,71             | 4,10  | 9,11     | 135,31                     | 10/2        |
|                    | Тефтели рыбные в соусе                            | 80        | 5,30             | 7,68  | 5,52     | 87,1                       | 17/7        |
|                    | Картофельное пюре/овощная подгарнировка (помидор) | 130       | 2,80             | 3,50  | 19,00    | 126,1                      | 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                                     | 555       | 13,5             | 15,7  | 64,88    | 487,69                     |             |
| ПОЛДНИК            | Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком   | 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:     |                                                   | 1315      | 30,61            | 32,07 | 140,77   | 1018,97                    |             |

| Неделя 3 День 3    |                                                       |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшеничная молочная с м/с                         | 140       | 5,18             | 3,43  | 25,10    | 108,79                     | 15/4        |
|                    | Бутерброд с маслом и 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          | Сок                                                   | 150       | 3,20             | 0,00  | 10,40    | 85,33                      | 3           |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК2  |                                                       | 150       | 3,2              | 0     | 10,4     | 85,33                      |             |
| ОБЕД               | Салат "Светофор"                                      | 30        | 0,38             | 1,50  | 2,00     | 23,3                       | тпк328      |
|                    | Суп картофельный с клецками                           | 150       | 1,60             | 2,40  | 11,60    | 74,66                      | 62/2001     |
|                    | Биточки из мяса кур                                   | 60        | 6,00             | 5,04  | 16,10    | 101,13                     | 5/9         |
|                    | Рис отварной                                          | 110       | 3,06             | 2,09  | 17,00    | 129,13                     | 304         |
|                    | Напиток из 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                                         | 540       | 13,77            | 11,54 | 74,74    | 495,25                     |             |
| ПОЛДНИК            | Пирожки печеные с картофелем и луком                  | 50        | 3,20             | 8,69  | 16,00    | 151,06                     | тпк335      |
|                    | Чай с молоком                                         | 180       | 1,37             | 1,12  | 11,16    | 58,97                      | 17/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                       | 230       | 4,57             | 9,81  | 27,16    | 210,03                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                       | 1285      | 29,47            | 29,62 | 163,29   | 1093,56                    |             |
| Неделя 3 День 4    |                                                       |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша манная молочная с м/с                            | 140       | 4,33             | 2,73  | 9,55     | 105,24                     | 5/4         |
|                    | Бутерброд с маслом                                    | 40        | 2,38             | 7,02  | 15,59    | 125,49                     | 8/13        |
|                    | Какао с молоком                                       | 180       | 1,75             | 1,40  | 12,22    | 67,01                      | 16/10       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                       | 360       | 8,46             | 11,15 | 37,36    | 297,74                     |             |
| 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               | Овощи отварные (морковь)                              | 20        | 0,25             | 0,02  | 1,40     | 12,1                       | тпк336      |
|                    | Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной | 160       | 2,42             | 4,17  | 10,92    | 115                        | 2/2         |
|                    | Котлета мясная "Лукоморье"                            | 50        | 4,40             | 5,50  | 2,70     | 99,29                      | тпк318      |
|                    | Паста, запеченная в сметано-масляном соусе            | 110       | 2,90             | 4,40  | 24,60    | 131,4                      | тпк332      |
|                    | 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                                         | 530       | 12,67            | 14,51 | 61,5     | 462,37                     |             |
| ПОЛДНИК            | Булочка дорожная                                      | 50        | 6,84             | 8,11  | 28,17    | 160,28                     | 425-1       |
|                    | Чай черный с сахаром                                  | 180       | 0,05             | 0,00  | 10,77    | 41,34                      | 10/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                       | 230       | 6,89             | 8,11  | 38,94    | 201,62                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                       | 1220      | 28,42            | 34,17 | 147,6    | 1008,73                    |             |

| Неделя 3 День 5    |                                                          |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша ячневая молочная с м/с                              | 140       | 4,48             | 4,44  | 23,87    | 115,06                     | 14/4        |
|                    | Бутерброд с маслом и 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 свеклы с сыром и маслом растит.                 | 30        | 0,64             | 3,60  | 2,10     | 44,4                       | тк329       |
|                    | Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной       | 160       | 3,61             | 7,72  | 15,56    | 127,54                     | 6/2         |
|                    | Жаркое по-домашнему с мясом                              | 180       | 7,80             | 9,70  | 37,05    | 217,1                      | тк 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                                            | 560       | 14,89            | 21,44 | 77,97    | 497,75                     |             |
| ПОЛДНИК            | Сдоба обыкновенная                                       | 50        | 4,36             | 2,88  | 22,01    | 129,15                     | 8/12        |
|                    | Кисломолочные продукты (витаминизированные)              | 180       | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 95,4                       | 4           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                          | 230       | 9,58             | 7,38  | 29,21    | 224,55                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                          | 1305      | 34,72            | 37,83 | 158,11   | 1078,84                    |             |
| Неделя 4 День 1    |                                                          |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Мамина кашка с фруктами                                  | 160       | 4,20             | 2,40  | 8,15     | 94,44                      | тк331       |
|                    | 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                                         | 380       | 10,32            | 7,61  | 33,96    | 306,42                     |             |
| 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 говядиной отв.             | 155       | 4,03             | 1,06  | 14,27    | 101,16                     | 88/2016     |
|                    | Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец сол.) | 200       | 7,00             | 7,73  | 33,01    | 242,6                      | 4/9         |
|                    | 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                                            | 575       | 13,72            | 9,21  | 72,33    | 459,7                      |             |
| ПОЛДНИК            | Булочка домашняя                                         | 50        | 3,89             | 5,12  | 12,84    | 168,79                     | 424-1       |
|                    | Молоко кипяченое                                         | 180       | 5,22             | 4,50  | 8,64     | 96,3                       | 385-1       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                          | 230       | 9,11             | 9,62  | 21,48    | 265,09                     |             |
| 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<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшенная молочная с м/с                                | 140       | 5,31             | 5,35  | 19,36    | 108,74                     | 11/4        |
|                    | Бутерброд с маслом                                         | 35        | 2,08             | 5,14  | 13,60    | 109,8                      | 8/13        |
|                    | Чай с молоком                                              | 180       | 1,37             | 1,12  | 11,16    | 58,97                      | 17/10       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                            | 355       | 8,76             | 11,61 | 44,12    | 277,51                     |             |
| 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 изюмом                                  | 30        | 0,40             | 0,62  | 5,90     | 38                         | 11/2003     |
|                    | Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной | 155       | 2,00             | 2,50  | 7,50     | 88,33                      | 9/2         |
|                    | Котлета Детская                                            | 60        | 6,59             | 16,00 | 18,21    | 165,69                     | 46/8        |
|                    | Картофельное пюре                                          | 110       | 2,62             | 3,31  | 17,62    | 111,16                     | 3/3         |
|                    | Напиток Витаминный                                         | 150       | 0,30             | 0,10  | 14,90    | 66,1                       | тпк310      |
|                    | 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       | 14,55            | 22,95 | 78,41    | 543,88                     |             |
| ПОЛДНИК            | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом             | 50        | 2,89             | 3,20  | 18,14    | 109,99                     | 17-2/12     |
|                    | Чай черный с сахаром                                       | 180       | 0,05             | 0,00  | 10,77    | 41,34                      | 10/10       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                            | 230       | 2,94             | 3,2   | 28,91    | 151,33                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                            | 1230      | 26,65            | 38,16 | 161,24   | 1019,72                    |             |
| Неделя 4 День 3    |                                                            |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|                    |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшеничная молочная с м/с                              | 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 лимоном                                              | 180       | 0,06             | 0,00  | 9,12     | 35,98                      | 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               | Икра свекольная                                            | 30        | 3,21             | 0,03  | 6,80     | 55,5                       | 75/2011     |
|                    | Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гренками     | 160       | 2,50             | 4,33  | 9,83     | 80                         | 39/2        |
|                    | Гуляш из филе кури                                         | 80        | 4,60             | 9,29  | 2,26     | 83,66                      | 260/2007    |
|                    | Макаронные изделия отварные                                | 110       | 2,16             | 2,74  | 26,12    | 148,64                     | 43/3        |
|                    | Компот из сухофруктов                                      | 150       | 0,05             | 0,00  | 16,97    | 64,58                      | 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      |                                                            | 570       | 15,16            | 16,81 | 76,26    | 506,98                     |             |
| ПОЛДНИК            | Пряники                                                    | 40        | 0,40             | 4,00  | 23,65    | 102,77                     | пром.       |
|                    | Кисломолочные продукты (витаминизированные)                | 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:     |                                                            | 1300      | 33,79            | 32,56 | 157,15   | 1050,25                    |             |

| Неделя 4 День 4    |                                                          |            |                  |              |              |                         |             |
|--------------------|----------------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                    |                                                          |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Суп молочный с вермишелью                                | 150        | 2,68             | 1,19         | 25,94        | 102,76                  | 6/2         |
|                    | Бутерброд с маслом и повидлом                            | 45         | 1,20             | 3,45         | 5,50         | 97,18                   | 7/13        |
|                    | Какао с молоком                                          | 180        | 1,75             | 1,40         | 12,22        | 87,01                   | 16/10       |
|                    |                                                          | <b>375</b> | <b>5,63</b>      | <b>6,04</b>  | <b>43,66</b> | <b>266,95</b>           |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                          | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                      | 338         |
| ЗАВТРАК 2          | Фрукты                                                   | <b>100</b> | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>47</b>               |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                          | 165        | 4,35             | 2,00         | 13,15        | 86,85                   | тк 329      |
| ОБЕД               | Ущица с рыбными фрикадельками                            | 60         | 6,00             | 5,04         | 16,10        | 101,13                  | 5/9         |
|                    | Биточки из мяса кур                                      | 130        | 3,40             | 9,00         | 18,10        | 160,4                   | 3/4         |
|                    | Каша гречневая вязкая/овощная подгарнировка (огурец св.) | 180        | 0,05             | 0,00         | 10,77        | 41,34                   | 10/10       |
|                    | Чай черный с сахаром                                     | 20         | 1,32             | 0,18         | 7,60         | 39,8                    | 1           |
|                    | Хлеб пшеничный                                           | 20         | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                    | 2           |
|                    | Хлеб ржаной                                              | <b>575</b> | <b>16,44</b>     | <b>16,46</b> | <b>72,4</b>  | <b>464,32</b>           |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                          | 130        | 5,53             | 6,00         | 14,61        | 165,3                   | 313/2013    |
| ПОЛДНИК            | Омлет с морковью                                         | 150        | 0,06             | 0,00         | 7,60         | 29,98                   | 11/10       |
|                    | Чай с лимоном                                            | 20         | 1,32             | 0,18         | 7,60         | 39,8                    | 1           |
|                    | Хлеб пшеничный                                           | <b>300</b> | <b>6,91</b>      | <b>6,18</b>  | <b>29,81</b> | <b>235,08</b>           |             |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                          | 1350       | 29,38            | 29,08        | 155,67       | 1013,35                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                          |            |                  |              |              |                         |             |
| 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              | 140        | 3,81             | 6,37         | 14,86        | 109,78                  | 17/4        |
|                    | Бутерброд с маслом, яйцом                                | 55         | 2,40             | 7,00         | 17,00        | 120,6                   | 2/13        |
|                    | Чай с молоком                                            | 180        | 1,37             | 1,12         | 11,16        | 58,97                   | 17/10       |
|                    |                                                          | <b>375</b> | <b>7,58</b>      | <b>14,49</b> | <b>43,02</b> | <b>289,35</b>           |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                          | 150        | 3,20             | 0,00         | 10,40        | 85,33                   | 3           |
| ЗАВТРАК 2          | Сок                                                      | <b>150</b> | <b>3,2</b>       | <b>0</b>     | <b>10,4</b>  | <b>85,33</b>            |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                          | 20         | 0,25             | 0,02         | 1,40         | 12,1                    | тк 336      |
| ОБЕД               | Овощи отварные (морковь)                                 | 160        | 2,42             | 4,17         | 10,92        | 115                     | 2/2         |
|                    | Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной    | 65         | 5,70             | 8,90         | 2,40         | 128,15                  | тк 333      |
|                    | Ежики рыбные с соусом белым                              | 110        | 2,62             | 3,31         | 17,62        | 111,16                  | 3/3         |
|                    | Картофельное пюре                                        | 150        | 0,00             | 0,00         | 8,98         | 34,11                   | 19/10       |
|                    | Кисель плодово-ягодный                                   | 20         | 1,32             | 0,18         | 7,60         | 39,8                    | 1           |
|                    | Хлеб пшеничный                                           | 20         | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                    | 2           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                          | <b>545</b> | <b>13,63</b>     | <b>16,82</b> | <b>55,6</b>  | <b>475,12</b>           |             |
| ПОЛДНИК            | Ватрушка творожная                                       | 50         | 1,70             | 3,00         | 34,00        | 104,93                  | тк 237      |
|                    | Кисломололочные продукты (витаминизированные)            | 180        | 5,22             | 4,50         | 7,20         | 95,4                    | 4           |
|                    |                                                          | <b>230</b> | <b>6,92</b>      | <b>7,5</b>   | <b>41,2</b>  | <b>200,33</b>           |             |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                          | 1300       | 31,33            | 38,81        | 150,22       | 1050,13                 |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                          |            |                  |              |              |                         |             |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191077

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025