

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 34



УТВЕРЖДАЮ

И.И. Ефремова О.В.



**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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛи плюс, 2016. — 640 с

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

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре 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		605	20,05	28,85	91,73	773,22	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,93	1,1	28,12	185,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	38,81	41,07	190,94	1441,29	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из 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		675	16,81	15,14	86,67	584,41	
полдник	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,7	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	32,55	33,95	177,11	1212,36	

Неделя 1 День 3						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	13,19	13,89	36,45	185,4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115
	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
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	149,62
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец св.)	230	9,10	4,30	36,68	286,1
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	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
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18
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
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6
	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
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
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	33,47	144,3
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	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
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
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
		405	6,7	8,93	40,99	349,74	
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	8/2
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,82	18,67	44,30	306,27	тпк325
	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		660	22,04	23,53	84,52	611,85	
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		250	10,91	9,96	53,2	264,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	43,88	42,42	193,92	1345,01	
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
		415	10,4	14,67	58,98	378,33	
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	88/2016
	Зразы мясные в томатной заливке	100	9,20	12,60	16,00	212,4	тпк334
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3,90	5,00	22,00	150,5	тпк341
	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		635	18,24	19,29	88,26	657,06	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,93	5,12	22,82	249,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	36,8	39,08	185,27	1403,44	

Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	9,43	7,06	48,75	143,74	43-2/3
	Чай черный с сахаром	200	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	10,67	10,51	64,23	266,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Бабушкин суп с мясом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Голубцы ленивые	187	2,70	4,60	18,00	131,6	ткх330
	Картофельное пюре	70	5,80	4,50	4,90	84,9	ткх347
	Напиток из яблок	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Хлеб пшеничный	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		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	ткх259
	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
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с сыром	40	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Чай с молоком	200	4,57	3,82	5,42	115	6/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ЗАВТРАК 2	Сок	180	12,01	8,98	46,51	364,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ОБЕД	Салат "Трио"	50	4,23	0	15,21	118,66	
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	0,70	2,70	4,30	44,2	ткх327
	Биточек мясной	70	5,20	2,40	15,80	104,2	ткх 329
	Каша гречневая вязкая	130	8,53	14,40	17,26	144,3	42/8
	Чай из шиповника	200	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Хлеб пшеничный	20	0,19	0,08	14,88	64,54	ткх311
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		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
		400	9,49	15,14	60,49	395,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,50	0,04	2,80	24,2	тпк336
	Овощи отварные (морковь)	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	100	5,75	15,28	22,82	104,57	280/2007
	Гуляш из филе кури	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Макаронные изделия отварные	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тпк310
	Напиток Витаминный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб ржаной	680	14,74	24,1	101,76	596,43	
		150	5,74	8,00	45,42	220	77/2007
	Омлет натуральный	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Чай черный с сахаром	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,1	8,18	63	305,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	48,09	55,57	226,06	1605,08	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	184,86	тпк331
	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
		420	11,43	10,7	30,79	374,32	
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		190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	70	15,60	12,42	13,60	95,4	тпк342
	Котлета рыбная "Любительская"	160	3,82	5,40	38,50	376	тпк211
	Пюре картофельное с морковью/овощная поджаренная (огурец)	200	0,04	0,00	9,98	45,93	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	660	25	21,64	85,36	723,93	
		50	2,50	2,60	21,20	120	тпк260
	Шанежка яблочная	200	5,80	5,00	9,60	138,48	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,3	7,6	30,8	258,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	48,96	39,94	162,16	1475,39	

Неделя 3 День 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	14,46	9,63	46,33	183,68
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	18,38	17,87	75,73	369,8
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	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
	Суп-пюре с бобовыми, говядиной отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9
	Печень тертая	70	9,80	15,70	24,00	198,9
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	23,57	25,49	96,95	702,81
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93
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
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,7	9,56	42,28	327,31
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
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
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16
	Картофельное пюре овощная поджаренная (помидор)	160	3,80	4,40	24,50	168,4
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
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
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
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	5,82	3,82	28,89	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
		405	8,84	8,91	56,85	388,97	
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		50	0,63	2,50	3,30	38,8	тк328
ОБЕД	Салат "Светофор"	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Суп картофельный с клецками	70	8,10	8,05	11,29	117,9	5/9
	Биточки из мяса кур	130	3,82	2,61	40,02	161,41	304
	Рис отварной	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Напиток из яблок	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб ржаной	650	17,29	16,68	109,89	589,61	
		75	4,60	11,80	29,20	196	тк335
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	275	6,12	13,04	41,6	261,52	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с молоком	1510	36,48	38,63	223,55	1358,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
		400	9,26	13,88	42,37	379,92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,50	0,04	2,80	24,2	тк336
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)	190	2,90	5,00	13,10	138	22
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	70	8,90	7,20	3,60	188,7	тк318
	Котлета мясная "Лукоморье"	130	3,10	4,70	29,60	148,9	тк332
	Паста, запеченная в сметано-масляном соусе	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Чай с лимоном	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб ржаной	650	18,12	17,36	73,52	610,38	
		60	9,90	5,30	31,00	170,2	425-1
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	260	9,94	5,3	40,98	216,13	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	1410	37,72	36,94	166,67	1253,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Неделя 3 День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,84	9,76	45,18	334
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66
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
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,45	10,80	40,86	301,95
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	18,96	25,74	87,29	637,45
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	23,30	151,85
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126
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
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	184,86
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,21	10,68	39,87	407,62
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	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	11,27	17,12	147,8
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (огурец сол.)	230	9,10	5,67	36,68	386,1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	14,22	17,36	78,06	646,78
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18
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
		400	9,96	14,37	56,39	374,28	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,60	1,04	6,80	63	112003
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	185	2,40	3,00	9,00	106	9/2
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	70	11,54	17,36	23,70	188,57	46/8
	Котлета Детская	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Картофельное пюре	180	0,40	0,13	17,90	79,4	11к310
	Напиток Витаминный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб ржаной	655	20,85	26,09	93,7	660,51	
		60	2,89	8,90	28,14	205,33	17-2/12
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	200	2,93	8,9	38,12	251,26	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	260	2,93	8,9	38,12	251,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	34,14	49,76	198,01	1333,05	
Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	30,10	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,96	11/10
		400	10,57	7,74	45,66	335,01	
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		50	1,18	0,05	11,40	92,6	75/2011
ОБЕД	Икра свекольная	190	6,76	5,20	11,80	172,22	34/2
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	100	5,75	10,28	22,82	104,57	260/2007
	Гуляш из филе кури	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Макаронные изделия отварные	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Компот из сухофруктов	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Хлеб ржаной	690	18,94	19,18	110,02	691,41	
		50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,80	5,00	8,00	126	4
ПОЛДНИК	Пряники	250	6,7	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	1520	55,29	33,88	208,96	1368,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Неделя 4 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	14,36	14,73	55,53	357,04	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	т/к 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
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	21/3
	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	т/к 336
	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	т/к 333
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	16,91	22,5	85,38	597,62	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	т/к 237
	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	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191077

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025