

**СОГЛАСОВАНО**  
**Заведующая МАДОУ ДС № 34**



**И.Н. Кокорина**  
2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**



**И.В. Ефремова О.В.**  
**И.В. Ефремова**  
2025 г.

**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 2025 год.**

Использованы:  
Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: 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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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		<b>360</b>	<b>10,77</b>	<b>10,25</b>	<b>41,16</b>	<b>291,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	23/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	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		<b>520</b>	<b>15,38</b>	<b>22,08</b>	<b>79,68</b>	<b>602,53</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>7,18</b>	<b>4,5</b>	<b>27,12</b>	<b>220,1</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1230</b>	<b>36,53</b>	<b>36,83</b>	<b>158,36</b>	<b>1199,41</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	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		<b>365</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>41,76</b>	<b>264,94</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	33/8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>550</b>	<b>13,48</b>	<b>11,72</b>	<b>53,69</b>	<b>457,95</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>220</b>	<b>5,62</b>	<b>8,5</b>	<b>30,85</b>	<b>198,17</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1235</b>	<b>27,25</b>	<b>28,62</b>	<b>136,1</b>	<b>968,06</b>	

**Неделя 1 День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	4,43	3,79	14,16	109,06	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>370</b>	<b>9,07</b>	<b>7,61</b>	<b>28,71</b>	<b>260,04</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	э
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с маслом растит.	30	0,36	1,26	2,40	28,56	21/2016
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Котлета куриная с соусом	65	9,45	3,00	9,98	107,89	6/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	30/4
	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		<b>555</b>	<b>19,42</b>	<b>14,59</b>	<b>74,12</b>	<b>533,82</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2,58	19,79	153,96	429-1
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>4,14</b>	<b>3,7</b>	<b>30,95</b>	<b>212,93</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1305</b>	<b>35,83</b>	<b>25,9</b>	<b>144,18</b>	<b>1092,12</b>	

**Неделя 1 День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	21/3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>375</b>	<b>8,43</b>	<b>12,83</b>	<b>61,26</b>	<b>332,64</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	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		<b>510</b>	<b>12,53</b>	<b>18,06</b>	<b>64,91</b>	<b>433,12</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	130	6,26	6,94	11,18	110,39	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		<b>300</b>	<b>7,62</b>	<b>7,12</b>	<b>27,76</b>	<b>184,64</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1285</b>	<b>28,98</b>	<b>38,41</b>	<b>163,73</b>	<b>997,4</b>	

**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		<b>365</b>	<b>6,06</b>	<b>8,28</b>	<b>31,52</b>	<b>250,93</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,33	1,55	23,40	29,01	34/2016
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Гуляш из филе кури	80	4,60	7,71	2,26	83,66	260/2007
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	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 ОБЕД		<b>570</b>	<b>12,67</b>	<b>15,82</b>	<b>72,66</b>	<b>422,58</b>	
ПОЛДНИК	Манник	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>7,33</b>	<b>9,46</b>	<b>38,1</b>	<b>234,16</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1315</b>	<b>29,26</b>	<b>33,56</b>	<b>152,68</b>	<b>993</b>	

**Неделя 2 День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	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		<b>375</b>	<b>9,46</b>	<b>13,75</b>	<b>48,58</b>	<b>296,35</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.)	200	7,00	7,73	33,01	242,6	4/9
	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		<b>545</b>	<b>11,72</b>	<b>9,21</b>	<b>78,53</b>	<b>482,94</b>	
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		<b>230</b>	<b>3,94</b>	<b>5,12</b>	<b>23,61</b>	<b>210,13</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1300</b>	<b>28,32</b>	<b>28,08</b>	<b>161,12</b>	<b>1074,75</b>	

**Неделя 2 День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	140	3,04	4,54	17,23	106,78	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		<b>365</b>	<b>4,29</b>	<b>7,99</b>	<b>33,5</b>	<b>245,3</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	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		<b>517</b>	<b>12,65</b>	<b>11,52</b>	<b>74,86</b>	<b>460,69</b>	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	50	6,50	8,45	19,34	168,33	тк259
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>6,56</b>	<b>8,45</b>	<b>26,94</b>	<b>198,31</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1182</b>	<b>23,9</b>	<b>28,36</b>	<b>145,1</b>	<b>951,3</b>	

**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		<b>360</b>	<b>11,12</b>	<b>8,37</b>	<b>41,68</b>	<b>282,76</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
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		<b>585</b>	<b>15,82</b>	<b>19,33</b>	<b>65,49</b>	<b>429,58</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	2,59	2,73	31,99	132,59	6/12
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>245</b>	<b>7,81</b>	<b>7,23</b>	<b>39,19</b>	<b>227,99</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1340</b>	<b>37,95</b>	<b>34,93</b>	<b>156,76</b>	<b>1025,66</b>	

**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	140	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4
	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	5,85	7,59	45,35	288,34	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	23/8
	Макаронные изделия отварные/овощная подганировка (огурец)	130	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		545	12,72	22,43	69,92	592,34	
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:		1340	24,44	37,5	157,74	1162,28	

**Неделя 2 День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,65	7,95	27,19	287,25	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32/2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. 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	110	1,60	4,50	20,75	180,84	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		570	19,37	20,85	69,74	484,45	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тпк260
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,87	3,72	32,36	178,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	37,09	32,52	139,69	1036	

**Неделя 3 День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,04	3,00	15,00	93,24	38/2
	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
Итого за ЗАВТРАК		<b>385</b>	<b>9,81</b>	<b>11,12</b>	<b>43,16</b>	<b>272,81</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
Итого за ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1
	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	132,72	9/8
	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		<b>545</b>	<b>19,72</b>	<b>18,32</b>	<b>64,22</b>	<b>489,74</b>	
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		<b>230</b>	<b>2,82</b>	<b>2,58</b>	<b>30,56</b>	<b>195,3</b>	
Итого за день:		<b>1310</b>	<b>35,55</b>	<b>32,02</b>	<b>148,34</b>	<b>1043,18</b>	

**Неделя 3 День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	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		<b>360</b>	<b>9,07</b>	<b>8,85</b>	<b>39,71</b>	<b>265,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Рассольник домашний, мясом 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	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	Итого за ОБЕД		<b>535</b>	<b>13,32</b>	<b>15,51</b>	<b>63,5</b>	<b>472,75</b>
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		<b>300</b>	<b>7,64</b>	<b>7,12</b>	<b>26,38</b>	<b>218,5</b>	
Итого за день:		<b>1295</b>	<b>30,43</b>	<b>31,88</b>	<b>139,39</b>	<b>1004,03</b>	



**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	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		<b>365</b>	<b>7,93</b>	<b>8,27</b>	<b>50,99</b>	<b>302,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат "Светофор"	30	0,38	1,50	2,00	23,3	тк328
	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		<b>540</b>	<b>13,77</b>	<b>11,54</b>	<b>74,74</b>	<b>495,25</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	50	3,20	8,69	16,00	151,06	тк335
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>4,57</b>	<b>9,81</b>	<b>27,16</b>	<b>210,03</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1285</b>	<b>29,47</b>	<b>29,62</b>	<b>163,29</b>	<b>1093,56</b>	

**Неделя 3 День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	2,73	9,55	105,24	5/4
	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		<b>360</b>	<b>10,65</b>	<b>7,95</b>	<b>27,19</b>	<b>287,25</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,39	2,79	2,61	27	19/2003
	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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	тк318
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	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		<b>540</b>	<b>12,07</b>	<b>15,62</b>	<b>64,23</b>	<b>494,51</b>	
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		<b>230</b>	<b>6,89</b>	<b>8,11</b>	<b>38,94</b>	<b>201,62</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1230</b>	<b>30,01</b>	<b>32,08</b>	<b>140,16</b>	<b>1030,38</b>	

**Неделя 3 День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	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		<b>365</b>	<b>7,05</b>	<b>9,01</b>	<b>40,53</b>	<b>271,21</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и маслом растит.	30	0,84	3,60	2,10	44,4	ткк329
	Щи из свежей капусты, мясом отв. 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	ткк 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		<b>560</b>	<b>14,89</b>	<b>21,44</b>	<b>77,97</b>	<b>497,75</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,98	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>9,58</b>	<b>7,38</b>	<b>29,21</b>	<b>224,55</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1305</b>	<b>34,72</b>	<b>37,83</b>	<b>158,11</b>	<b>1078,84</b>	

**Неделя 4 День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	160	4,20	2,40	8,15	107,06	ткк331
	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		<b>380</b>	<b>10,32</b>	<b>7,61</b>	<b>33,96</b>	<b>319,04</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	8812016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.)	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		<b>575</b>	<b>11,72</b>	<b>9,21</b>	<b>72,33</b>	<b>459,7</b>	
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		<b>230</b>	<b>9,11</b>	<b>9,62</b>	<b>21,48</b>	<b>265,09</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1370</b>	<b>40,59</b>	<b>32,17</b>	<b>208,58</b>	<b>1289,94</b>	

**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	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	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	7,88	9,92	36,02	264,89	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32/2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. 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	ттк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,71	23,43	76,05	531,28	
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:		1240	26,93	36,95	150,78	994,5	

**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	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	Суп-пюре из разных овощей, мясом отв. и с гречками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Тефтели мясные с соусом	65	5,47	9,44	4,26	202,73	20/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	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		525	12,82	16,93	71,46	570,55	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,62	8,5	30,85	198,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	31,45	32,68	152,35	1113,82	

**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	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>375</b>	<b>5,63</b>	<b>6,04</b>	<b>43,66</b>	<b>266,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,41	1,57	2,58	25,98	23/2016
	Ушица с рыбными фрикадельками	165	4,35	2,00	13,15	86,85	тк 329
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,13	5/9
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>585</b>	<b>16,69</b>	<b>11,93</b>	<b>73,5</b>	<b>425,45</b>	
ПОЛДНИК	Омлет с морковью	130	5,53	6,00	14,61	165,3	313/2013
	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		<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>6,18</b>	<b>29,81</b>	<b>235,08</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1360</b>	<b>29,63</b>	<b>24,55</b>	<b>156,77</b>	<b>974,48</b>	

**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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>375</b>	<b>7,58</b>	<b>14,49</b>	<b>43,02</b>	<b>289,35</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	65	5,70	8,90	2,40	128,15	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		<b>525</b>	<b>13,38</b>	<b>16,8</b>	<b>54,2</b>	<b>463,02</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	104,93	тк237
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>230</b>	<b>6,92</b>	<b>7,5</b>	<b>41,2</b>	<b>200,33</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1280</b>	<b>31,08</b>	<b>38,79</b>	<b>148,82</b>	<b>1038,03</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191077

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025