

СОГЛАСОВАНО  
Заведующая МАДОУ ДС № 34



/И.Н. Кокорина/  
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



И.П. Ефремова О.В.  
О.В. Ефремова  
2025 г.

**Примерное циклическое 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 2025 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>11,6</b>	<b>11,12</b>	<b>55,88</b>	<b>363,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78	260,3	23/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>625</b>	<b>20,05</b>	<b>28,85</b>	<b>91,73</b>	<b>773,22</b>
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>7,18</b>	<b>4,5</b>	<b>28,12</b>	<b>231,58</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1455</b>	<b>43,06</b>	<b>44,47</b>	<b>190,94</b>	<b>1486,95</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>8,64</b>	<b>8,61</b>	<b>46,59</b>	<b>346,73</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	33/8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	185	2,60	5,00	8,82	143,1	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	90	7,60	3,00	23,20	121,3	тк333
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>675</b>	<b>16,81</b>	<b>15,14</b>	<b>86,67</b>	<b>584,41</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>9,8</b>	<b>34,05</b>	<b>234,22</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1430</b>	<b>32,55</b>	<b>33,95</b>	<b>177,11</b>	<b>1212,36</b>	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	13,19	13,89	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>420</b>	<b>17,84</b>	<b>17,71</b>	<b>52,01</b>	<b>340,38</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с маслом растит.	50	0,61	2,10	4,00	47,8	2102016
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Котлета куриная с соусом	90	12,20	4,10	11,85	211,63	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	21,00	161,41	304
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	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		<b>680</b>	<b>25,14</b>	<b>17,88</b>	<b>87,5</b>	<b>723,64</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>275</b>	<b>5,8</b>	<b>5,11</b>	<b>42,08</b>	<b>296,46</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1555</b>	<b>53,01</b>	<b>40,7</b>	<b>196,8</b>	<b>1479,14</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	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>415</b>	<b>9,24</b>	<b>13,61</b>	<b>66,94</b>	<b>399,66</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	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	23,47	144,3	41/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>600</b>	<b>17,28</b>	<b>21,45</b>	<b>91,99</b>	<b>524,29</b>
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>350</b>	<b>9,92</b>	<b>15,27</b>	<b>41,1</b>	<b>322,98</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1465</b>	<b>36,84</b>	<b>50,73</b>	<b>209,83</b>	<b>1293,93</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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>6,7</b>	<b>8,93</b>	<b>40,99</b>	<b>349,74</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,55	2,58	39,10	48,35	34/2016
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Гуляш из филе кури	100	5,75	10,28	4,50	104,57	260/2007
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>690</b>	<b>15,19</b>	<b>20,82</b>	<b>99,04</b>	<b>544,44</b>
ПОЛДНИК	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76	421-1
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>9,96</b>	<b>53,2</b>	<b>264,76</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1525</b>	<b>37,03</b>	<b>39,71</b>	<b>208,44</b>	<b>1277,6</b>	
Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>415</b>	<b>10,4</b>	<b>14,67</b>	<b>58,98</b>	<b>378,33</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.)	220	9,10	5,67	36,68	386,1	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>625</b>	<b>14,24</b>	<b>7,36</b>	<b>86,94</b>	<b>680,26</b>
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>3,93</b>	<b>5,12</b>	<b>22,82</b>	<b>249,39</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1470</b>	<b>32,8</b>	<b>27,15</b>	<b>183,95</b>	<b>1426,64</b>	



Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,43	7,06	48,75	176,94	43-2/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>395</b>	<b>10,67</b>	<b>10,51</b>	<b>64,23</b>	<b>320,05</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	187	2,70	4,60	18,00	131,6	тк330
	Голубцы ленивые	70	5,80	4,50	4,90	84,9	тк347
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>607</b>	<b>14,51</b>	<b>13,76</b>	<b>85,6</b>	<b>542,74</b>	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	75	9,70	13,37	29,00	309,46	тк259
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>255</b>	<b>9,78</b>	<b>13,37</b>	<b>39,14</b>	<b>345,44</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1357</b>	<b>35,36</b>	<b>38,04</b>	<b>198,77</b>	<b>1255,23</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	160	5,92	3,82	28,89	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>12,01</b>	<b>8,98</b>	<b>46,51</b>	<b>364,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат "Трио"	50	0,70	2,70	4,30	44,2	тк327
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тк 329
	Биточек мясной	70	8,53	14,40	17,26	144,3	42/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	тк311
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>685</b>	<b>21,31</b>	<b>23,63</b>	<b>87,3</b>	<b>571,27</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	5,59	5,73	31,99	137,92	6/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>265</b>	<b>11,39</b>	<b>10,73</b>	<b>39,99</b>	<b>263,92</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1530</b>	<b>48,94</b>	<b>43,34</b>	<b>189,01</b>	<b>1318,4</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	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>8,31</b>	<b>11,57</b>	<b>50,4</b>	<b>367,64</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	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10		138 2/2
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78		260 3 23/8
	Макаронные изделия отварные/овощная подганировка (огурец)	150	2,55	3,23	30,86		175,66 43/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90		79,4 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		<b>650</b>	<b>16,89</b>	<b>29,28</b>	<b>82,92</b>		<b>727,96</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	5,74	8,00	45,42		220 772007
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98		45,93 10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60		39,8 1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>370</b>	<b>7,1</b>	<b>8,18</b>	<b>63</b>		<b>305,73</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1525</b>	<b>48,09</b>	<b>55,57</b>	<b>226,06</b>		<b>1605,08</b>
Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>11,45</b>	<b>10,68</b>	<b>32,2</b>	<b>369,43</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21		118,66 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>		<b>118,66</b>
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	2,00	1,80	4,30		38,1 322011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00		132 9/2
	Котлета рыбная "Любительская"	70	15,60	12,42	13,60		95,4 ттк342
	Пюре картофельное с морковью	130	3,82	5,40	38,50		241,74 ттк211
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98		45,93 10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60		39,8 1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>680</b>	<b>27</b>	<b>23,44</b>	<b>89,66</b>		<b>627,77</b>
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20		120 ттк260
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40		65,52 17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>4,02</b>	<b>3,84</b>	<b>33,6</b>		<b>185,52</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1510</b>	<b>46,7</b>	<b>37,96</b>	<b>170,67</b>		<b>1301,38</b>

Неделя 3 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	9,70	9,63	46,33	194,17	38/2
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	13,62	17,87	75,73	380,29	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	23,32	22,14	79,24	654,32	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	4,32	3,87	39,66	276,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	45,49	43,88	209,84	1430,14	
Неделя 3 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,7	9,56	42,28	327,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,93	159,83	10/2
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		635	16,03	19,47	86,52	590,29
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,96	15,27	42,26	317,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	36,09	44,7	180,86	1282,23	



Неделя 3 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>8,84</b>	<b>8,91</b>	<b>56,85</b>	<b>388,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат "Светофор"	50	0,63	2,50	3,30	38,8	тк328
	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	11,29	117,9	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,81	40,02	161,41	30/4
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>650</b>	<b>17,29</b>	<b>16,68</b>	<b>109,89</b>	<b>589,61</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и луком	75	4,60	11,80	29,20	196	тк335
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>275</b>	<b>6,12</b>	<b>13,04</b>	<b>41,6</b>	<b>261,52</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1510</b>	<b>36,48</b>	<b>38,63</b>	<b>223,55</b>	<b>1358,76</b>	
Неделя 3 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	23,20	179,97	5/4
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>11,45</b>	<b>10,68</b>	<b>42,2</b>	<b>369,43</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	50	0,65	4,65	9,00	65,39	19/2003
	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Котлета мясная "Лукоморье"	70	8,90	7,20	3,60	188,7	тк318
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>660</b>	<b>17,72</b>	<b>20,5</b>	<b>80,98</b>	<b>678,33</b>	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,80	5,30	31,00	170,2	425-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,88	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>260</b>	<b>9,84</b>	<b>5,3</b>	<b>40,98</b>	<b>216,13</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1420</b>	<b>39,51</b>	<b>36,88</b>	<b>173,96</b>	<b>1310,89</b>	

Неделя 3 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,84	9,76	45,18		334
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и маслом растит.	50	1,40	6,00	3,50	74	ттк329
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,45	10,80	40,86	301,95	ттк 343
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,96	25,74	87,29	637,45	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	23,30	151,85	8/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	31,3	277,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	41,19	43,38	178,98	1367,96	
Неделя 4 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	213,17	ттк331
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,56	107,76	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,21	10,68	39,87	435,93	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	88/2016
	Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.)	220	9,10	5,67	36,68	386,1	4/9
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	14,22	7,36	78,06	646,78	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46	424-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,69	10,12	32,44	314,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	39,35	28,16	165,58	1516,01	

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 и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>405</b>	<b>8,78</b>	<b>10,8</b>	<b>46,3</b>	<b>345,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	2,00	1,80	4,30	38,1	32/2011
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	9/2
	Котлета Детская	70	11,54	17,36	23,70	188,57	46/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	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>655</b>	<b>22,25</b>	<b>26,85</b>	<b>91,2</b>	<b>635,61</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	2,89	8,90	28,14	205,33	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>260</b>	<b>2,93</b>	<b>8,9</b>	<b>38,12</b>	<b>251,26</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1420</b>	<b>34,36</b>	<b>46,95</b>	<b>185,42</b>	<b>1279,84</b>	
Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	30,10	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>10,57</b>	<b>7,74</b>	<b>45,66</b>	<b>335,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей, мясом отв. и с гречками	190	6,76	5,20	11,80	172,22	34/2
	Тефтели мясные с соусом	90	6,57	11,33	5,11	282,24	20/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,06	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>630</b>	<b>18,58</b>	<b>20,18</b>	<b>80,91</b>	<b>776,48</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>9,8</b>	<b>34,05</b>	<b>234,22</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1460</b>	<b>55,29</b>	<b>33,88</b>	<b>208,96</b>	<b>1368,54</b>	

**Неделя 4 День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,48	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	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,68	2,61	4,30	43,3	23/2016
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тгк 329
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	27,29	117,9	5/9
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	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		685	20,71	17,11	92,43	517,71
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:		1580	48,67	39,42	200,3	1184,83	

**Неделя 4 День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4
	Бутерброд с маслом, яйцом	55	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,9	12,48	64,96	326,05	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем, мясом 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	тгк 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		630	16,41	22,46	82,58	573,42	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	тгк 237
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8	9	48,6	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	36,54	43,94	211,35	1304,93	