

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 34



/И.Н. Кокорина/

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Ефремова О.В.



О.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.: 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: Если 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 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      |                                                       | 520       | 15,38            | 22,08 | 79,68    | 602,53                     |             |
| 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   |                                                       | 200       | 7,18             | 4,5   | 27,12    | 220,1                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                       | 1230      | 36,53            | 36,83 | 158,36   | 1199,41                    |             |
| 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                         | 33/8        |
| 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, 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                      | тгк333      |
|                    | 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                                | 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               | 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                     | 304         |
|                    | 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      |                                                 | 555       | 19,42            | 14,59 | 74,12    | 533,82                     |             |
| 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   |                                                 | 230       | 4,14             | 3,7   | 30,95    | 212,93                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                 | 1305      | 35,83            | 25,9  | 144,18   | 1092,12                    |             |
| 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                      | 21/3        |
|                    | 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               | 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      |                                                 | 510       | 12,53            | 18,06 | 64,91    | 433,12                     |             |
| 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   |                                                 | 300       | 7,62             | 7,12  | 27,76    | 184,64                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                 | 1285      | 28,98            | 38,41 | 163,73   | 997,4                      |             |

| Неделя 1 День 5    |                                                           |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 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           |
|                    | Хлеб ржаной                                               | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | 2           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                           | 570       | 12,67            | 15,82 | 72,66    | 422,58                     |             |
| 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   |                                                           | 230       | 7,33             | 9,46  | 38,1     | 234,16                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                           | 1315      | 29,26            | 33,56 | 152,68   |                            | 993         |
| Неделя 2 День 1    |                                                           |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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 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      |                                                           | 545       | 11,72            | 9,21  | 78,53    | 482,94                     |             |
| 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:     |                                                           | 1300      | 28,32            | 28,08 | 161,12   | 1074,75                    |             |

| Неделя 2 День 2    |                                     |           |                  |       |          |                            |             |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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   |                                     | 365       | 4,29             | 7,99  | 33,5     | 245,3                      |             |
| 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               | 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      |                                     | 517       | 12,65            | 11,52 | 74,86    | 460,69                     |             |
| 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   |                                     | 200       | 6,56             | 8,45  | 26,94    | 198,31                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                     | 1182      | 23,9             | 28,36 | 145,1    | 951,3                      |             |
| Неделя 2 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 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              | 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 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<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 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<br>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   |                                                 | 385       | 9,81             | 11,12 | 43,16    | 272,81                     |             |
| 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 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      |                                                 | 545       | 19,72            | 18,32 | 64,22    | 489,74                     |             |
| 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      | 35,55            | 32,02 | 148,34   | 1043,18                    |             |
| 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, 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      |                                                 | 535       | 13,32            | 15,51 | 63,5     | 472,75                     |             |
| 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:     |                                                 | 1295      | 30,43            | 31,88 | 139,39   | 1004,03                    |             |

| 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 ЗАВТРАК 2 |                                                       | 150       | 3,2              | 0     | 10,4     | 85,33                      |             |
| 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      |                                                       | 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                     | тк335       |
|                    | 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 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       | 10,65            | 7,95  | 27,19    | 287,25                     |             |
| 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 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      |                                                       | 540       | 12,07            | 15,62 | 64,23    | 494,51                     |             |
| 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:     |                                                       | 1230      | 30,01            | 32,08 | 140,16   | 1030,38                    |             |

| Неделя 3 День 5    |                                                           |           |                  |       |          |                            |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                    |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| ЗАВТРАК            | Каша ячневая молочная с м/с                               | 140       | 4,48             | 4,44  | 23,87    | 115,06                     |
|                    | Бутерброд с маслом и повидлом                             | 45        | 1,20             | 3,45  | 5,50     | 97,18                      |
|                    | Чай с молоком                                             | 180       | 1,37             | 1,12  | 11,16    | 58,97                      |
|                    | Итого за ЗАВТРАК                                          | 365       | 7,05             | 9,01  | 40,53    | 271,21                     |
| ЗАВТРАК 2          | Сок                                                       | 150       | 3,20             | 0,00  | 10,40    | 85,33                      |
| Итого за ЗАВТРАК 2 |                                                           | 150       | 3,2              | 0     | 10,4     | 85,33                      |
| ОБЕД               | Салат из свеклы с сыром и маслом растит.                  | 30        | 0,84             | 3,60  | 2,10     | 44,4                       |
|                    | Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной            | 160       | 3,61             | 7,72  | 15,56    | 127,54                     |
|                    | Жаркое по-домашнему с мясом                               | 180       | 7,80             | 9,70  | 37,05    | 217,1                      |
|                    | Кисель плодово-ягодный                                    | 150       | 0,00             | 0,00  | 8,98     | 34,11                      |
|                    | 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      |                                                           | 560       | 14,89            | 21,44 | 77,97    | 497,75                     |
| ПОЛДНИК            | Сдоба обыкновенная                                        | 50        | 4,36             | 2,88  | 22,01    | 129,15                     |
|                    | Кисломолочные продукты                                    | 180       | 5,22             | 4,50  | 7,20     | 95,4                       |
| 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 |
|                    |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| ЗАВТРАК            | Мамина кашка с фруктами                                   | 160       | 4,20             | 2,40  | 8,15     | 107,06                     |
|                    | Бутерброд с сыром                                         | 40        | 4,57             | 3,82  | 5,42     | 115                        |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                | 180       | 1,55             | 1,39  | 20,39    | 96,98                      |
|                    | Итого за ЗАВТРАК                                          | 380       | 10,32            | 7,61  | 33,96    | 319,04                     |
| ЗАВТРАК 2          | Сок                                                       | 150       | 3,20             | 0,00  | 10,40    | 85,33                      |
| Итого за ЗАВТРАК 2 |                                                           | 150       | 3,2              | 0     | 10,4     | 85,33                      |
| ОБЕД               | Суп с макаронными изделиями и мясом отв.                  | 155       | 2,03             | 1,06  | 14,27    | 101,16                     |
|                    | Плов из мяса свинины/овощная подгарнировка (морковь отв.) | 200       | 7,00             | 7,73  | 33,01    | 242,6                      |
|                    | Чай черный с сахаром                                      | 180       | 0,05             | 0,00  | 10,77    | 41,34                      |
|                    | 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                                             | 575       | 11,72            | 9,21  | 72,33    | 459,7                      |
| ПОЛДНИК            | Булочка домашняя                                          | 50        | 3,89             | 5,12  | 12,84    | 168,79                     |
|                    | Молоко кипяченое                                          | 180       | 5,22             | 4,50  | 8,64     | 96,3                       |
| 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 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                       | 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                                      | 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<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               | 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<br>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   |                                                       | 375       | 5,63             | 6,04  | 43,66    | 266,95                     |             |
| 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                  | 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      |                                                       | 585       | 16,69            | 11,93 | 73,5     | 425,45                     |             |
| 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   |                                                       | 300       | 6,91             | 6,18  | 29,81    | 235,08                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                       | 1360      | 29,63            | 24,55 | 156,77   | 974,48                     |             |
| Неделя 4 День 5    |                                                       |           |                  |       |          |                            |             |
| Прием пищи         | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>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   |                                                       | 375       | 7,58             | 14,49 | 43,02    | 289,35                     |             |
| 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               | 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      |                                                       | 525       | 13,38            | 16,8  | 54,2     | 463,02                     |             |
| 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   |                                                       | 230       | 6,92             | 7,5   | 41,2     | 200,33                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                       | 1280      | 31,08            | 38,79 | 148,82   | 1038,03                    |             |