

СОГЛАСОВАНО
Заведующая МАДОУ ДС № 34



Н.Н.Кокорина/

2026 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 2026 год.



УТВЕРЖДАЮ
М.П. Ефремова О.В.

Ефремова
О.В.
Викторова
2026 г.

Использованы:
Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Морилюк и В.А. Тугельяна. – М.: Делли плюс, 2016. – 640 с
Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. – Екатеринбург, 2011 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис. пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,613	
	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	292
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	188	238
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	433
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	610
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	520	15,38	22,08	79,68	602,53	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-212
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	101/0
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 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	713
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	171/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,75	8	41,76	264,94	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	30	2,70	4,00	8,40	35,9	382022
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Биточки рыбные по-домашнему	60	5,70	2,00	4,00	103,2	4632022
	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	191/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	Хлеб ржаной	550	17,27	17,45	68,84	486,51	
	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	5,22	4,50	7,20	95,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		220	5,62	8,5	30,85	198,17	
		1235	31,04	34,35	151,25	996,62	

Неделя 1 День 3							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	Белки	Жиры	Углеводы	109,06	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6/3	
	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 Осенний	30	0,50	1,50	2,40	31,9	142/2022
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62/2001
	Котлета куриная с соусом	65	9,45	9,00	9,98	107,89	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	304
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	тп3/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
		545	17,55	15,51	70,16	484,28	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом и соусом фруктовым	130	5,70	6,90	11,10	148,7	80/2007
	Чай черныи с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,06	7,08	27,68	222,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	36,88	30,2	136,95	1052,6	
Неделя 1 День 4							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
	Бутерброд с маслом	40	2,40	7,00	17,00	120,6	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	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	Борщ с мелкошинкованными овощами и сметаной	150	3,00	3,60	11,60	93,7	21/2022
	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	39,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Бантик с корицей	510	13,93	19,26	64,91	452,16	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Напиток клубничный	50	6,20	5,90	26,80	177,1	59/2013
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		150	0,08	0,03	12,50	48,7	762/2022
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	6,28	5,93	39,3	225,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	29,04	38,42	175,27	1057,6	

Неделя 1 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	140	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	94,78 17/4	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	97,18 7/3	
						58,97 17/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	6,06	8,28	31,52	260,93	
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 Нежный	30	0,60	2,00	13,70	29,7 39/2022	
	Суп перловый вегетарианский	150	2,80	1,50	7,50	91,3 254/2022	
	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	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11 19/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
		560	13,26	14,94	64,34	424,53	
ПОЛДНИК	Лапшевник	130	2,10	4,40	17,80	108,7 394/2022	
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45 10/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,46	4,58	34,38	182,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	25,98	27,8	140,64	943,74	
Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с м/с	140	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с сыром	40	5,31	5,35	19,36	108,74 11/4	
	Какао с молоком	180	4,57	3,82	5,42	115 6/13	
			1,75	1,40	12,22	67,01 16/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,63	10,57	37	290,75	
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 Витаминный	30	0,30	4,50	3,10	54,6 32/2022	
	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16 88/2016	
	Плов из мяса свинины	180	7,00	7,73	33,01	202,6 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	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	12,02	13,71	81,63	497,54	
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:		1295	30,79	29,4	152,64	1083,75	

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	140	3,04	4,54	17,23	112,4	43-2/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/1/3
	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	250,92	
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	7,00	4,60	14,20	108,9	тк347
	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	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Итого за ОБЕД		517	14,86	12,23	76	470,46	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	4,10	6,90	14,30	153,46	тк2007
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за ПОЛДНИК		330	5,49	7,08	31,03	229,24	
Итого за День:		1312	25,04	27,7	150,33	997,62	

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
	Итого за ЗАВТРАК	360	11,12	8,37	41,68	282,76	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	
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	тк329
	Биточек мясной	60	5,00	12,34	5,44	88,08	42/8
	Бобовые отварные	110	3,20	2,90	16,60	161,2	306/2011
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,40	58	тк311
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Итого за ОБЕД		585	15,78	19,33	65,47	495,23	
ПОЛДНИК	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тк260
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
Итого за ПОЛДНИК		230	7,72	7,1	28,4	215,4	
Итого за День:		1325	37,82	34,8	145,95	1078,72	

Неделя 2 День 4							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	140	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4
	Кофейный напиток с молоком	180	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
			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
	Тефтели рыбные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	87,1	17/7
	Макаронные изделия отварные овощная подгитаровка (отруц)	130	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		560	12,57	15,01	73,81	489,92	
		50	6,00	6,50	22,50	175,4	989/2022
ПОПДНИК	Булочка Забава	50	6,00	6,50	22,50	175,4	989/2022
ИТОГО ЗА ПОПДНИК	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
		230	6,05	6,5	33,27	216,74	
		1255	24,87	29,5	162,23	1042	
Неделя 2 День 5							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
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
		360	10,65	7,95	27,19	287,25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,2	0	10,4	85,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат Коул-слоу	30	0,40	3,00	1,40	35,5	36/2022
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	132,72	9/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
ИТОГО ЗА ОБЕД	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	762/2022
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		550	16,26	18,85	57,35	486,85	
ПОПДНИК	Суп молочный с вермишелью	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6/2
ИТОГО ЗА ПОПДНИК	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		350	4,07	1,37	42,67	178,54	
		1410	34,18	28,17	137,61	1047,97	

Неделя 3 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с курагой	140	6,70	4,80	19,00	116,7	359/2022
	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	9,27	9,37	35,66	272,85	
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-пюре гороховый с мясом отв. и грибами	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Калупа тушеная с мясом	180	8,10	11,00	24,00	287,1	54-10м/2020
	Чай с лимонном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	16,13	15,34	64,49	518,39	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,77	2,58	19,79	153,96	429-1
	Чай черныи 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:		1270	31,42	27,29	141,11	1071,87	
Неделя 3 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	18/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай черныи 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	Салат "Светофор"	30	0,38	1,50	2,00	23,3	тк328
	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	155	2,71	4,10	9,11	135,31	10/2
	Фишболы	60	5,50	7,00	9,30	87,1	466/2022
	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	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	13,9	16,33	69,28	496,05	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и соусом фруктовым	130	6,26	6,94	11,18	148,72	20/5
	Чай с лимонном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,64	7,12	26,38	218,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	31,01	32,7	145,17	1027,33	

Неделя 3 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,93	8,27	50,99	302,95	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	150	4,80	4,30	7,00	85,44	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	4,8	4,3	7	85,4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62/201
	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	30/4
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,43	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	13,39	10,04	72,74	471,95	
ПОЛДНИК	ГрATEN	130	5,40	7,00	14,70	148,7	349/2022
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,77	7,18	33,07	229,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	32,89	29,79	163,8	1090,14	

Неделя 3 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	2,73	9,55	105,24	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6	1/3
	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 Розовый	30	0,50	3,00	2,00	37,8	141/2022
	Суп рыбный	150	1,70	0,40	11,80	58	273/2022
	Паста сливочная с курицей	180	9,70	12,00	27,50	282,9	469/2022
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,6	15,82	63,18	483,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	6,84	8,11	28,17	160,28	425-1
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	762/2022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,92	8,14	40,67	208,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	32,57	32,31	140,84	1026,51	

Неделя 3 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	144
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	1710
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,05	9,01	40,53	271,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,60	5,90	38	12003
	Овекотыльник со сметаной	150	4,00	7,70	15,50	116,5	622011
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	7,80	9,70	37,05	217,1	тк 343
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	1910
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	550	14,84	18,42	81,71	480,31	
	Кисломолочные продукты	40	0,40	4,00	23,65	102	пром.
		180	5,22	4,50	7,20	95,44	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,62	8,5	30,85	197,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	30,71	35,93	163,49	1034,25	

Неделя 4 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	160	4,20	2,40	8,15	112,6	тк331
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	673
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	1810
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,32	7,61	33,96	324,58	
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 Коул-слоу	30	0,40	3,00	1,40	35,5	362022
	Суп Салоники	150	3,30	7,70	10,20	124,1	2512022
	Плов из мяса свинины	180	7,00	7,73	33,01	202,6	419
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	7622022
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	550	13,42	18,88	71,39	485,5	
	Чай черный с сахаром	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17212
		180	0,05	0,00	10,77	41,34	1010
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,19	4,5	28,91	226,99	
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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	1/14
	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 куратой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32/011
	Рассольник по-россошански со сметаной	150	1,40	2,20	9,80	65,8	220/022
	Котлета Детская	60	6,59	9,00	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ПОЛДНИК	Суп молочный с вермишелью	540	15,11	16,13	78,35	508,75	
	Чай с лимоном	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6/2
	Хлеб пшеничный	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	4,07	1,37	42,67	178,54	
		1355	27,46	27,82	166,84	999,18	
Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6	7/13
	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 с гречками	150	2,50	4,33	9,83	80	110/2016
	Тефтели мясные с соусом	65	5,47	9,44	4,26	163,69	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		515	12,82	16,93	71,46	531,51	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,58	7,38	29,21	224,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	35,41	31,56	150,71	1101,16	

Неделя 4 День 4							
Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
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 соевыми орурцом	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
	Чиполетти из курицы	60	6,00	8,00	6,10	101	62/12022
	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	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	Итого за ОБЕД	585	16,69	14,89	63,5	425,32	
ПОЛДНИК	Овощи соте	130	3,00	6,00	14,60	149,8	318/2022
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за ПОЛДНИК		300	4,38	6,18	29,8	219,58	
Итого за день:		1360	27,1	27,51	146,76	958,85	
Неделя 4 День 5							
Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с мс	140	3,81	6,37	14,86	109,78	17/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	56,97	17/10
Итого за ЗАВТРАК		360	9,75	11,31	31,44	283,75	
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 зеленого горошка	30	2,70	4,00	8,40	35,9	36/2022
	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,82	115	22
	Ежики рыбные с соусом белым	65	5,70	8,90	2,40	128,15	тк 333
	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	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	Итого за ОБЕД	555	16,08	20,8	62,6	498,92	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	104,93	тк 237
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
Итого за ПОЛДНИК		230	6,92	7,5	41,2	200,33	
Итого за день:		1295	35,95	39,61	145,64	1068,33	