

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МАДОУ Д
ИИ Корпор
2026

Кокорина/
2026 г.

с 10,5 часовым пребыванием детей
(всесезонное) на 2026 год.

Российская Федерация
Индивидуальный предприниматель
Ефремова Ольга Викторовна
ИНН 67/0737818-16
ОГРН 30066740369500012

2026 г.

Использованы: Сборники технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.Г. Морозилова и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2016. – 640 с образовательных организаций / Под ред. М.Г. Морозилова и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации к техническим документам. Д.В. Граденков, 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	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115,61/3	
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	292
	Фрикадельки мясные с соусом	90	8,40	20,50	6,78	260,3	238
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	20,05	28,85	91,73	773,22	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,18	4,5	28,12	231,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	43,06	44,47	190,94	1486,95	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50	3,20	4,80	9,70	46,3	36/2022
	Щи из свежей капусты, мясом отв. и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Биточки рыбные по-домашнему	70	6,00	2,30	4,60	144,2	463/2022
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
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	
		660	20,58	20,18	79,25	600,94	
ПОЛДНИК	Пряники	50	0,90	4,80	26,05	108,22	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,7	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	36,32	38,99	169,69	1228,89	

Неделя 1 День 3							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Супл молочный с лапшой	180	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	185,4	37/2
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	115	6/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	17,84	17,71	52,01	340,38	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат Осенний	50	0,90	2,60	6,40	53,2	142/2022
	Супл картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	94,2	62/2001
	Котлета куриная с соусом	90	12,20	11,00	11,65	211,63	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	21,00	161,41	30/4
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тп3/10
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	21,96	19,76	85,83	674,44	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом и соусом фруктовым	150	8,00	8,60	19,50	201,1	80/2007
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,36	8,78	37,08	286,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	53,39	46,25	190,13	1420,31	
Неделя 1 День 4							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом	40	2,40	7,00	17,00	120,6	21/3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,24	13,61	66,94	399,66	
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 мелкошинкованными овощами и сметаной	180	3,10	4,00	14,30	138,6	21/2022
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	23,47	144,3	41/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	18,38	22,45	91,69	568,69	
ПОЛДНИК	Бантик с корицей	75	7,00	7,20	30,20	223,1	59/2013
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	76/2022
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	7,09	7,24	45,3	281,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	35,11	43,7	213,73	1296,85	

Неделя 1 День 5							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	160	3,98	4,24	23,09	187,04	17/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,7	8,93	40,99	349,74	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат Нежный	50	1,00	3,30	19,40	49,5	39/2022
	Суп перловый вегетарианский	180	3,00	2,00	11,00	117,2	254/2022
	Гуляш из филе кури	100	5,75	10,28	4,50	104,57	260/2007
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	15,66	20,14	81,18	532,71	
ПОЛДНИК	Лавашник	150	3,50	5,80	23,70	230,1	394/2022
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	4,86	5,98	41,28	315,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	31,45	35,05	178,66	1316,94	
Неделя 2 День 1							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная с м/с	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,57	11,49	47,4	372,73	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат Витаминный	50	0,50	7,50	5,10	91,1	32/2022
	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	88/2016
	Плов из мяса свинины	200	9,10	5,67	36,68	275,1	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	14,74	14,86	92,04	660,36	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	4/24-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,93	5,12	22,82	249,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	35,47	31,47	177,47	1401,14	

Неделя 2 День 2							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	1,20	3,45	6,10	181,4	43/23
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	98,3	7/13
						45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,67	12,45	64,83	325,63	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Бабушкин суп с мясом	187	2,70	4,60	18,00	131,6	тп330
	Голубцы ленивые	70	9,00	11,00	24,90	209,6	тп347
ОБЕД	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тп310
	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		607	18,01	20,29	97,1	644,14	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	5,74	8,00	45,42	220	77/2007
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
		370	7,14	8,18	63,16	299,78	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1477	36,22	41,32	234,89	1316,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя 2 День 3							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
		400	12,01	8,98	46,51	364,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0	15,21	118,66	
		180	4,23	0	15,21	118,66	
	Салат "Трио"	50	0,70	2,70	4,30	44,2	тп327
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тп329
ОБЕД	Бигочек мясной	70	8,53	14,40	17,26	144,3	42/8
	Бобовые отварные	130	3,70	3,20	21,00	190,5	306/2011
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	тп311
	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	
		685	20,96	23,2	87,52	622,34	
	Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тп260
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,3	7,6	29,2	246	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	45,5	39,78	178,44	1351,55	

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,31	11,57	50,4	367,64	
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	190	2,90	5,00	13,10	138,22	
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7
	Макаронные изделия отварные овощная подганировка (огурец)	150	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	15,21	18,8	97,53	595,18	
ПОЛДНИК	Булочка Забава	75	7,20	9,80	33,70	243,7	889/2022
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,24	9,8	43,68	289,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	48,09	55,57	226,06	1605,08	
Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,67	3
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	10,68	32,2	369,43	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат Коул-слоу	50	0,80	5,00	2,40	59,2	389/2022
	Рассольник Ленинградский, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132,92	
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,47	762/2022
	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		660	19,15	23,81	67,52	627,98	
ПОЛДНИК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Чай с лимонном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	17/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	12,62	9,9	54,19	265,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	47,45	44,39	169,12	1381,25	

Неделя 3 День 1							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с курагой	160	7,30	5,60	28,00	209,9	359/2022
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	17/3
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,02	10,29	45,9	372,6	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Каша тушеная с мясом	200	9,00	13,40	37,60	328,4	54-10м/2020
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
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	
		605	18,12	18,52	82,97	629,88	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,28	3,87	29,68	230,94	429-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	5,98	45,93	10/10
		275	4,32	3,87	39,66	276,87	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	4,32	3,87	39,66	276,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	36,69	32,68	183,74	1398,01	
Неделя 3 День 2							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,7	9,56	42,28	334,96	
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"	50	0,63	2,50	3,30	38,8	тм328
	Расоольник домашний, мясом отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,93	159,83	10/2
	Филе рыбы	70	7,40	9,00	27,60	125,4	466/2022
ИТОГО ЗА ОБЕД	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	Запеканка из творога с морковью и соусом фруктовым	655	17	20,82	96,99	619,33	
	Чай с лимоном	150	8,00	8,80	19,50	201,1	20/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
		20	1,32	0,18	7,60	39,81	
		350	9,4	8,78	37,24	276,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	36,5	39,56	186,31	1278,17	

Неделя 3 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,69	184,03	16/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,84	8,91	56,85	388,97	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	118,74	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,5	7,2	118,7	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,00	3,00	14,60	124,2	62/201
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	11,29	137,9	6/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	30/4
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	16,66	14,18	106,59	600,81	
ПОЛДНИК	Гречен	150	7,20	9,00	22,00	193	348/2022
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,56	9,18	39,58	278,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	39,28	36,77	210,22	1387,21	
Неделя 3 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	23,20	179,97	6/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	10,68	42,2	369,43	
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	50	0,90	5,00	3,40	63	141/2022
	Суп рыбный	180	2,00	0,50	14,20	69,5	273/2022
	Паста сливочная с курицей	200	13,50	15,20	36,80	423,2	469/2022
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	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		650	19,12	21,12	78,82	666,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,90	5,30	31,00	218,44	425-1
	Напиток клубничный	200	0,10	0,04	16,70	64,9	762/2022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10	5,34	47,7	283,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	40,97	37,54	178,52	1366,05	

Неделя 3 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	7,84	9,76	45,18	334	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,00	6,80	63	12003
	Свекольник со сметаной	180	6,30	9,00	20,50	156,2	8/22011
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,45	10,80	40,86	301,95	т/к 343
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,99	21,22	92,42	633,65	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	50	0,90	4,80	26,05	108,22	прот.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,7	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	37,76	40,78	186,86	1320,53	
Неделя 4 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Мамина кашка с фруктами	180	4,92	5,32	11,79	218,7	т/к331
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,21	10,68	39,87	441,46	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат Коул-слоу	50	0,80	5,00	2,40	59,2	36/2022
	Суп Салоник	180	5,00	9,30	22,20	158,9	25/12022
	Плов из мяса свинины	200	9,10	5,67	36,68	275,1	4/9
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	76/2022
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,63	20,43	90,66	626,2	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	7,50	5,00	22,40	219,4	17-2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,54	5	32,38	265,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	40,61	36,11	178,12	1451,65	

Неделя 4 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,78	10,8	46,3	345,97	
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 свежеты с изюмом и куратой	50	2,00	1,80	4,30	38,1	32/2011
	Рассольник по-россошански со сметаной	180	1,60	2,70	11,70	99	220/2022
	Котлета Детская	70	9,00	11,00	23,70	188,57	46/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тк310
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,91	20,19	93,9	628,61	
ПОЛДНИК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	12,62	9,9	54,19	265,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	40,71	41,29	204,19	1286,76	

Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	30,10	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,57	7,74	45,66	335,01	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей с гренками	180	3,00	5,20	11,80	96	110/2016
	Тфетели мясные с соусом	90	6,57	11,33	5,11	282,24	20/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	14,82	20,18	80,91	700,26	
ПОЛДНИК	Салат обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	30,01	255,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	55,29	33,88	208,96	1368,54	

Неделя 4 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	372
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	1610
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	14,36	14,73	55,53	357,04	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с соевым соусом	50	0,68	2,61	4,30	43,3	232016
	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	тпк 329
	Чиполетти из курицы	70	6,30	11,00	21,00	175,4	6212022
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	18,91	20,06	86,14	575,21	
ПОЛДНИК	Овощи соте	150	3,20	6,30	16,50	201,7	3182022
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	4,6	6,48	34,24	277,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	38,27	41,67	185,71	1256,73	

Неделя 4 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с млс	160	3,98	4,24	35,56	139,93	1714
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	613
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	1710
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,07	9,3	53,38	320,45	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50	3,20	4,80	9,70	46,3	382022
	Борщ с капустой, картофелем, мясом отв. и со сметаной	190	2,90	14,90	13,10	190,68	22
	Ежики рыбные с соусом белым	90	7,60	3,00	23,20	121,3	тпк333
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	1910
	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		680	19,61	27,26	92,28	619,72	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	2,20	4,00	40,60	160,8	тпк237
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8	9	48,6	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	41,91	45,56	209,47	1345,63	