

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 34



И.Н.Кокорина/

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

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
(Всесезонное) на 2026 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.Г. Мопильного и В.А. Тугельна. – 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.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти" (пшено, рис) мол.жидкая с маслом.	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 на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
Итого за ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок	360	10,77	10,25	41,16	291,45	
Итого за ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	150	3,2	0	10,4	85,3	
	Фрикадельки мясные с соусом	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Макаронные изделия отварные	65	5,20	15,00	3,70	98	23/8
	Компот из сухофруктов:	110	2,16	2,74	26,12	148,34	43/3
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	32,81	
Итого за ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	520	15,38	22,08	79,68	602,93	
Итого за ПОЛДНИК							
Итого за день:	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
		200	7,18	4,5	27,12	22,1	
Итого за день:							
Неделя 1 День 2							
Прим пищи							
Наименование блюда							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	5,18	3,43	25,10	108,9	15/4
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,8	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
Итого за ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Фрукты	365	7,75	8	41,76	264,4	
Итого за ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем, мясом отв. и сметаной	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Биточки рыбные по-домашнему	160	3,61	7,72	15,56	127,94	6/2
	Пюре картофельное	60	5,70	2,00	4,00	10,2	463/2022
	Кисель плодово-ягодный	110	2,62	3,31	17,62	114,6	3/30
	Хлеб пшеничный	150	0,00	0,00	8,98	34,1	19/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	32,81	
Итого за ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пряники	520	14,57	13,45	60,44	450,61	
Итого за ПОЛДНИК							
Итого за день:	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	98,44	
		220	5,62	8,5	30,85	198,17	
Итого за день:							
		1205	28,34	30,35	142,85	960,72	

Неделя 1 День 3									
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	4,43	3,79	14,16	109,06	37/2		
	Бульброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6/3			
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	35,98	1/1/10		
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	30/4		
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	ТК3/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
Итого за ОБЕД		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с изюмом и соусом фруктовым	545	17,65	15,51	70,16	484,28			
	Чай черный с сахаром	130	5,70	6,90	11,10	148,7	80/2007		
	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10		
Итого за ПОЛДНИК		20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
Итого за день:		300	7,06	7,08	27,68	222,95			
Неделя 1 День 4									
Итого за день:									
Итого за день:		1365	36,86	30,2	136,95	1062,6			
Неделя 1 День 4									
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4		
	Бульброд 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	18/10		
	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 со сметаной	150	3,00	3,60	11,60	93,7	2/11/2022		
	Шницель мясной	60	5,00	12,34	5,44	123,73	4/1/8		
	Каша вязкая гречневая	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		
Итого за ОБЕД		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
ПОЛДНИК	Булочка с корицей	50	13,93	19,26	64,91	452,16			
	Напиток клубничный	150	6,20	5,90	26,80	177,1	324/2000		
Итого за ПОЛДНИК		200	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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	140	3,49	3,71	14,86	94,78	17/4
	Булочка с маслом, 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	
Итого за ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД	Салат Нежный	150	3,2	0	10,4	85,33	
	Суп перловый вегетарианский	30	0,60	2,00	13,70	27,39	2022
	Гуляш из филе кури	150	2,80	1,50	7,50	91,3	254/2022
	Пюре картофельное	80	4,60	7,71	2,26	119,55	260/2007
	Кисель плодово-ягодный	110	2,62	3,31	17,62	111,6	3/30
	Хлеб пшеничный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	3,81	
Итого за ОБЕД		560	13,26	14,94	64,34	460,2	
ПОЛДНИК	Папешник	130	2,10	4,40	17,80	10,7	394/2022
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,5	10/10
Итого за ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	3,81	
Итого за День:		300	3,46	4,58	34,38	182,5	
Итого за День:		1375	25,98	27,8	140,64	978,3	
Неделя 2 День 1							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшениная мол.жидкая с маслом.	140	5,31	5,35	19,36	108,4	11/4
	Булочка с сыром	40	4,57	3,82	5,42	56,13	
	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,11	16/10
Итого за ЗАВТРАК		360	11,63	10,57	37	290,5	
Итого за ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	155	3,60	8,40	14,27	157,6	88/2016
	Плов из мяса свинины	180	7,00	7,73	33,01	206,49	
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	3,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	3,82	
Итого за ОБЕД		525	13,29	16,55	78,53	498,4	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	188,79	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:		1265	32,06	32,24	149,54	1086,75	

Принем 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, 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	250,92	
Итого за ЗАВТРАК 2		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,338	
ОБЕД		Бабушкин суп с мясом	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Голубцы ленивые	157	2,30	3,80	15,00	109,7	тк330
		Пюре картофельное	60	7,00	4,60	14,20	108,9	тк347
		Напиток Витаминный	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/30
		Хлеб пшеничный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	тк310
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
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	1/10
Итого за ПОЛДНИК		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
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								
Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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	
Итого за ЗАВТРАК 2		Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД		Ушица с рыбными фрикадельками	150	3,2	0	10,4	85,33	
		Биточек мясной	165	4,36	2,00	13,15	86,85	тк 329
		Бобовые отварные	60	5,00	12,34	20,40	114,6	42/8
		Чай из шиповника	110	3,20	2,90	16,60	161,2	306/2011
		Хлеб пшеничный	180	0,17	0,07	13,40	58	тк311
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Итого за ОБЕД			555	15,36	17,73	77,83	495,25	
ПОЛДНИК		Шанежка яблочная	50	2,50	2,60	21,20	120	тк260
		Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4	
Итого за ПОЛДНИК			230	7,72	7,1	28,4	215,4	
Итого за ДЕНЬ:			1295	37,4	33,2	158,31	1078,74	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) мол.жидкая с маслом.	140	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4
	Булгурбод с маслом, 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 и картофелем с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115,22	
	Тертые рыбные тушеные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	82,1	17/7
	Макаронные изделия отварные/овощная подганировка (огурец)	130	2,16	2,74	26,12	148,34	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,38	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	35,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	12,57	15,01	73,81	488,32	
ПОЛДНИК	Булочка Забава	50	6,00	6,50	22,50	172,4	9892/2022
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,05	6,5	33,27	213,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	24,87	29,5	162,23	1032	
Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша манная мол.жидкая с маслом.	140	4,33	6,00	22,30	133,9	5/4
	Булгурбод с сыром	40	4,57	3,82	5,42	15,6	13
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,95	9,82	38,49	287,24	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	88,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	88,33	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	3,5	412016
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,7	9/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	132,2	298
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,6	3/3
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	4,7	7622/2022
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	35,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,12	17,42	58,31	494,95	
ПОЛДНИК	Суп молочный с лапшой	150	2,68	1,19	25,94	102,7	6/62
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,07	1,37	42,67	178,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	32,34	28,61	149,87	1045,96	

Принем 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
		Булгурброд с маслом, 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	
Итого за ЗАВТРАК 2		Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД		Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	150	3,2	0	10,4	85,33	
		Капуста тушеная с мясом	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
		Чай с лимонном	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	
Итого за ОБЕД		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,82	
Итого за ОБЕД			515	14,31	17,03	69,17	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		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за день:			1275	31,42	33,4	145,06	1027,33	
Неделя 3 День 1								
Неделя 3 День 2								
ЗАВТРАК		Каша "Ассорти" (пшено, рис) мол.жидкая с маслом.	140	4,45	5,03	23,52	109,44	16/4
		Булгурброд 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	266,78	
Итого за 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	3,50	6,30	11,00	158,61	10/2
		Филе рыбы	60	5,50	7,00	9,30	87,1	466/2022
		Пюре картофельное	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	
Итого за ОБЕД		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,82	
Итого за ОБЕД			515	14,31	17,03	69,17	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		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за день:			1275	31,42	33,4	145,06	1027,33	

Неделя 3 День 3

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	5,18	3,43	25,10	108,79	15/4
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	95,98	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	85,4	4
	Итого за ЗАВТРАК 2	150	4,8	4,3	7	85,4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,40	11,60	74,68	62/2001
	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,6	5/9
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,3	30/4
	Напиток из свежих яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,49	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Итого за ОБЕД		510	13,39	10,04	72,74	471,86	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,5	8/12
	Итого за ПОЛДНИК	180	0,05	0,00	10,77	41,4	10/10
Итого за День:		230	4,41	2,88	32,78	170,9	
Итого за День:		1255	30,53	25,49	163,51	1030,39	

Неделя 3 День 4

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная мол.жидкая с маслом.	140	4,33	6,00	22,30	105,2	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	1,5	6/13
	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,4	16/10
Итого за ЗАВТРАК		360	10,65	11,22	39,94	287,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	27,338	
Итого за ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	27,338	
ОБЕД	Суп рыбный	150	1,70	0,40	11,80	94,82	273/2022
	Паста сливочная с куррицей	180	9,70	12,00	27,50	282,9	469/2022
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,88	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		520	14,1	12,82	61,18	483,3	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	6,84	8,11	28,17	160,28	4/25-1
	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:		1180	32,07	32,58	151,59	1026,49	

		Неделя 3 День 5						
Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша речевая молочная с маслом	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4	
	Булгурод с маслом, 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	7,05	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 мясом	30	0,40	0,60	5,90	38	12003	
	Свекольник со сметаной	150	4,00	7,70	15,50	116,5	52/2011	
	Жаркое по-домашнему	180	7,80	9,70	37,05	217,1	тк-343	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
Итого за ОБЕД		550	14,84	18,42	81,71	480,31		
ПОПДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	215,4	пром.	
Итого за ПОПДНИК		180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
Итого за день:		220	0,45	4	34,42	256,74		
		1285	25,54	31,43	167,06	1083,59		
Неделя 4 День 1								
Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Сул молочный с лапшой	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6/2	
	Булгурод с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	8/13	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	66,98	18/10	
Итого за ЗАВТРАК		370	8,8	6,4	51,75	314,74		
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	Сул Салоники	150	3,30	7,70	10,20	159,6	251/2022	
	Плов из мяса свиный	180	7,00	7,73	33,01	202,6	4/9	
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	762/2022	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,82		
Итого за ОБЕД		520	13,02	15,88	69,99	485,5		
ПОПДНИК	Пирожок печеный с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12	
Итого за ПОПДНИК		180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
Итого за день:		230	7,19	4,5	28,91	226,99		
		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 мол.жидкая с маслом.	140	5,31	5,35	19,36	108,74	1/1/4
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/1/3
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/1/0
Итого за ЗАВТРАК		365	7,88	9,92	36,02	264,89	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	3/3/8
Итого за ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свежкы с изюмом и курагой	30	1,56	1,10	3,54	25,4	32/20/11
	Расольник по-россошански со сметаной	150	1,40	2,20	9,80	65,8	220/20/22
	Котлета Детская	60	6,59	9,00	18,21	165,69	46/8
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток Витаминный	150	0,30	0,10	14,90	66,1	т/к/3/10
	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		540	15,11	16,13	78,35	508,75	
ПОЛДНИК	Шоколадный манник	50	2,10	4,90	30,90	184,82	т/к/4/22
Итого за ПОЛДНИК	Чай с лимоном.	180	0,07	0,00	9,13	35,98	11/1/0
Итого за День:		230	2,17	4,9	40,03	220,3	
		1235	25,56	31,35	164,2	1040,54	

Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	5,18	3,43	25,10	108,9	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	145	6/1/3
	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	9,12	35,98	18/1/0
Итого за ЗАВТРАК		360	9,81	7,25	39,64	259,77	
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 из разных овощей с гречками	150	2,50	4,33	9,83	80	110/20/16
	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	6/1/0
	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		515	12,82	16,93	71,46	531,61
ПОЛДНИК	Гречен	130	5,40	7,00	14,70	148,7	349/20/22
	Чай черныи с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/1/0
	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	32,6	31,36	154,57	1106,45	

Неделя 4 День 4

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) мол. жидкая с маслом.	140	3,10	2,75	19,46	112,66	8/4
	Булгурброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
Итого за завтрак		365	6,05	7,6	37,18	276,85	
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 орешком	30	0,41	1,57	2,58	25,98	23/20/16
	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	621/2022
	Каша вязкая гречневая	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	
Итого за обед		20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Сул молочный с папшой	585	16,69	14,89	63,5	425,32	
	Чай с лимонном	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6/2
	Хлеб пшеничный	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
Итого за полдник		20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за день:		320	4,06	1,37	41,14	172,54	
		1370	27,2	24,26	151,62	921,71	

Неделя 4 День 5

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	140	3,81	6,37	14,86	109,78	17/4
	Булгурброд 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	9,75	11,31	31,44	283,75	
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	Борщ с капустой и картофелем с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115	2/2
	Ежики рыбные с соусом белым	65	7,20	11,00	12,80	164,05	ТК333
	Пюре картофельное	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		525	14,88	18,9	64,6	498,92	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	104,93	ТК237
	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:		1265	34,75	37,71	147,64	1068,33	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060908

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027