

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.

Принем 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		360	10,77	10,25	41,16	291,45	
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 гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	29/2
	Фрикадельки мясные с соусом	65	5,20	15,00	3,70	98	23/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,34	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	32,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	32,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,38	22,08	79,68	602,93	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	165,95	17-2/12
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,18	4,5	27,12	222,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,53	36,83	168,36	1199,11	
Неделя 1 День 2							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	97,8	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	265,54	
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	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,56	127,94	6/2
	Биточки рыбные по-домашнему	60	5,70	2,00	4,00	102	2463/2022
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	114	6/330
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,1	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	32,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	32,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,57	13,45	60,44	450,91	
ПОЛДНИК	Пряники	40	0,40	4,00	23,65	102,7	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		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									
ЗАВТРАК 2	Сок	370	9,07	7,61	28,71	260,04			
Итого за ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат Осенний	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3		
	Суп картофельный с клецками	150	3,2	0	10,4	85,33			
	Котлета куриная с соусом	30	0,50	1,50	2,40	31,9	142/2022		
	Рис отварной	150	1,60	2,40	11,60	74,66	62/2001		
	Напиток Витаминный	65	9,45	9,00	9,98	107,89	5/9		
	Хлеб пшеничный	110	3,06	2,09	17,00	129,13	304		
	Хлеб ржаной	150	0,30	0,10	14,90	66,1	ТК3/10		
	Хлеб ржаной	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	17,65	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 черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10		
Итого за ПОЛДНИК									
Итого за день:		20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
Итого за день:									
Неделя 1 День 4									
Принем пищи									
Наименование блюда									
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									
ЗАВТРАК 2	Фрукт	360	8,43	12,83	61,26	332,64			
Итого за ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Борщ с мелкошинкованными овощами и со сметаной	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
	Шницель мясной	150	3,00	3,60	11,60	93,7	2/11/2022		
	Каша вязкая гречневая	60	5,00	12,34	5,44	123,73	4/18		
	Комлот из сухофруктов	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4		
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
Итого за ОБЕД									
ПОЛДНИК	Булочка с корицей	510	13,93	19,26	64,91	452,16			
Итого за ПОЛДНИК									
Итого за день:	Напиток клубничный	150	6,20	5,90	26,80	177,1	324/2000		
Итого за день:									
Итого за день:		200	0,08	0,03	12,50	48,7	762/2022		
Итого за день:									
Итого за день:		200	6,28	5,93	39,3	225,8			
Итого за день:									
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
	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	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 Нежный	30	0,60	2,00	13,70	2,77	39/2022
	Суп перловый вегетарианский	150	2,80	1,50	7,50	91,3	254/2022
	Гуляш из филе курры	80	4,60	7,71	2,26	119,55	260/2007
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,6	3/30
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	3,81	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
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	3,81	3/81
Итого за ПОЛДНИК		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
	Булгурброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	5,6/13	
	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	
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	3,60	8,40	14,27	157,6	88/2016
	Плов из мяса свинины	180	7,00	7,73	33,01	20,6	4/9
	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	3/81
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	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
Итого за ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,82	
ПОЛДНИК	Булочка Забава	560	12,57	15,01	73,81	488,32	
	Чай черный с сахаром	50	6,00	6,50	22,50	172,4	989/2022
Итого за ПОЛДНИК		180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
Итого за ДЕНЬ:		230	6,05	6,5	33,27	216,74	
		1255	24,87	29,5	162,23	18,2	
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	139,54	
	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	41/2016
	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	2/98
	Пюре картофельное	110	2,62	3,31	17,62	111,6	3/3
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	4,7	762/2022
Итого за ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	35,8	1
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,82	
	Суп молочный с лапшой	550	16,12	17,42	58,31	494,85	
Итого за ПОЛДНИК	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
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Итого за ДЕНЬ:		350	4,07	1,37	42,67	178,54	
		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
		Булгурборд 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 лимоном	180	8,10	11,00	24,00	287,1	54-10М/2020
		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 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 лимоном	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
		Булгурборд 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
		Филболы	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 лимоном	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 2								
ЗАВТРАК		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 ЗАВТРАК	230	2,82	2,58	30,56	195,3	
Итого за ЗАВТРАК 2			1270	31,42	27,29	141,11	1071,87	

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
Итого за ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	95,98	18/10
ЗАВТРАК 2	Кисломолочные продукты	365	7,93	8,27	50,99	302,95	
		Итого за ЗАВТРАК 2	150	4,80	4,30	7,00	85,4
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	4,8	4,3	7	85,4	
		Итого за ОБЕД	150	1,60	2,40	11,60	74,68
ПОЛДНИК	Биточки из мяса кур	60	6,00	5,04	16,10	101,6	5/9
		Итого за ПОЛДНИК	110	3,06	2,09	17,00	129,8
Итого за ОБЕД	Напиток из свежих яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,49	20/10
		Итого за ОБЕД	20	1,32	0,18	7,60	39,8
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		Итого за ПОЛДНИК	50	4,36	2,88	22,01	129,5
Итого за ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	180	0,05	0,00	10,77	41,4	10/10
		Итого за ПОЛДНИК	230	4,41	2,88	32,78	170,9
Итого за День:		1255	30,53	25,49	163,51	1030,9	

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
Итого за ЗАВТРАК	Какао на молоке	180	1,75	1,40	12,22	67,4	16/10
ЗАВТРАК 2	Фрукты	360	10,65	11,22	39,94	287,4	
		Итого за ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	27,338
ОБЕД	Суп рыбный	100	0,4	0,4	9,8	27,338	
		Итого за ОБЕД	150	1,70	0,40	11,80	94,82
ПОЛДНИК	Паста сливочная с курицей	180	9,70	12,00	27,50	282,9	469/2022
		Итого за ПОЛДНИК	150	0,06	0,00	7,60	29,8
Итого за ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		Итого за ОБЕД	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	520	14,1	12,82	61,18	483,3	
		Итого за ПОЛДНИК	50	6,84	8,11	28,17	160,28
Итого за ПОЛДНИК	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	

Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК		Каша речневая молочная с маслом	140	4,48	4,44	23,87	115,06	14/4
		Булгурборд 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	39,8	1
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
Итого за ОБЕД			550	14,84	18,42	81,71	480,31	
ПОЛДНИК		Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	215,4	пром.
		Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
Итого за ПОЛДНИК			220	0,45	4	34,42	256,74	
Итого за день:			1285	25,54	31,43	167,06	1083,59	
Неделя 4 День 1								
Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Сул молочный с лапшой	150	2,68	1,19	25,94	102,76	6/2
		Булгурборд 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	39,8	1
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
Итого за ОБЕД			520	13,02	15,88	69,99	485,5	
ПОЛДНИК		Пирожок печеный с повидлом	50	7,14	4,50	18,14	185,65	17-2/12
		Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
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 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	
Итого за День:		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	150	2,68	1,19	25,94	425,32	
	Чай с лимонном	150	0,06	0,00	7,60	102,76	6/2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	29,98	11/10
Итого за ПОЛДНИК		320	4,06	1,37	41,14	172,54	
Итого за ДЕНЬ:		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	
Итого за ОБЕД		20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	50	1,70	3,00	34,00	498,92	
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
		230	6,92	7,5	41,2	200,33	
Итого за ПОЛДНИК		1265	34,75	37,71	147,64	1068,33	