

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 34

И.И. Кокорина/

2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.В. Ефремова О.В.

О.В. Ефремова

2026 г.



Примерное циклическое 20-дневное меню
для организации питания детей от 3-7 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.

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельна. – М.: Делта 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.	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4	
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115,6/13		
Итого за ЗАВТРАК		200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10	
ЗАВТРАК 2	Сок	400	11,6	11,12	55,88	363,49		
	Итого за ЗАВТРАК 2	180	4,23	0,00	15,21	118,66		
ОБЕД	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	4,23	0	15,21	118,66		
	Фрикадельки мясные с соусом	90	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2	
	Макаронные изделия отварные	130	8,40	20,50	6,78	260,3	23/8	
	Компот из сухофруктов	180	2,55	3,23	30,86	175,66	4/3	
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Итого за ОБЕД	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	625	20,05	28,85	91,73	773,22		
	Чай с сахаром	50	7,14	4,50	18,14	185,65	1/2/12	
Итого за полдник		200	0,04	0,00	9,98	45,93	1/10	
Итого за день:		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								
Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		160	5,92	3,92	28,69	184,03	1/4
	Бутерброд с маслом, повидлом		45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/3
	Чай с молоком		200	1,52	1,24	12,40	65,52	1/10
Итого за ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73		
ЗАВТРАК 2	Фрукты		100	0,40	0,40	9,80	47,38	
	Итого за ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Шиш из свежей капусты с картошкой, мясом отв. и сметаной		190	5,47	8,52	18,67	149,62	
	Биточки рыбные по-домашнему		70	6,00	2,30	4,60	144,2	4/3/20/22
	Пюре картофельное		130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/30
	Кисель плодово-ягодный		180	0,00	0,00	9,98	37,9	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		610	17,38	15,38	69,55	554,64		
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:		1365	33,12	34,19	159,99	1182,59		

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	13,19	13,89	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
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
	Суп 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	304
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	тк3/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	53,39	46,25	190,13	286,83	1420,31
Неделя 1 День 4							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ржаная молочная с маслом	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	1,72	1,54	22,66	107,76	18/10
ЗАВТРАК 2	Фрукты	400	9,24	13,61	66,94	399,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,338	
ОБЕД	Борщ с мелкошинкованными овощами и со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Шницель мясной	180	3,10	4,00	14,30	138,6	211/2022
	Каша вязкая гречневая	70	8,53	14,40	23,47	144,3	41/8
	Комлот из сукофруктов	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,00	18,96	71,76	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		600	18,38	22,45	91,69	568,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Булочка с корицей	75	7,00	7,20	30,20	223,1	324/2000
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	762/2022
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	160	3,98	4,24	23,09	187,04	17/4
	Булгурод с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ЗАВТРАК 2	Сок	405	6,7	8,93	40,99	349,74	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ОБЕД	Салат Нежный	180	4,23	0	15,21	118,66	
	Суп перловый вегетарианский	50	1,00	3,30	19,40	49,5	39/2022
	Гуляш из филе кури	180	3,00	2,00	11,00	117,2	26/2022
	Пюре картофельное	100	5,75	10,28	4,50	150,87	26/2007
	Кисель плодово-ягодный	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/0
	Хлеб пшеничный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ПОЛДНИК	Лапшевник	20	1,32	0,24	6,88	34,82	
	Чай черныи с сахаром	150	3,50	5,80	23,70	579,01	
	Хлеб пшеничный	200	0,04	0,00	9,98	230,13	12022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		370	4,86	5,98	41,28	315,83	
		1635	31,45	35,05	178,66	1363,24	

Неделя 2 День 1

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшениная молжидкая с маслом.	160	6,06	6,11	28,40	183,27	1/4
	Булгурод с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,67	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Какао на молоке	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ЗАВТРАК 2	Сок	400	12,57	11,49	47,4	372,73	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	180	4,23	0	15,21	118,66	
	Плов из мяса свиинныи	185	4,50	11,40	17,12	242,2	88/2016
	Комлот из сухофруктов	200	9,10	5,67	36,68	275,14	6
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		20	1,32	0,24	6,68	34,82
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	605	16,3	17,49	86,94	663,66	
	Чай черныи с сахаром	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		250	3,93	5,12	22,82	249,39	
		1435	37,03	34,1	172,37	1404,44	

Неделя 2 День 2

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,43	9,00	48,75	181,4	43-2/3
	Бутерброд с маслом, повидлом	50	1,20	3,45	6,10	98,3	7/13
	Чай черныи с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Бабушкин суп с мясом	187	2,70	4,60	18,00	131,6	ТК330
	Голубы ленивые	70	9,00	11,00	24,90	209,6	ТК347
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/30
	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	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	Омлет натуральный	607	18,01	20,29	97,1	644,14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	5,74	8,00	45,42	220	77/2007
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	10,14	39,98	1/1/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		370	7,14	8,18	53,16	299,78	
		1477	36,22	41,32	234,89	1316,55	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,01	8,98	46,51	364,55	
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	Ушица с рыбными фрикадельками	195	5,20	2,40	15,80	104,2	ТК 329
	Биточек мясной	70	8,53	14,40	26,90	188,5	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	ТК311
	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	Шанежка яблочная	635	20,26	20,5	92,86	622,34	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломололочные продукты	50	2,50	2,60	21,20	120	ТК260
		200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		250	8,3	7,6	29,2	246	
		1465	44,8	37,08	183,78	1351,55	

Неделя 2 День 4

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) мол.жидкая с маслом.	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	Булгурод с маслом, 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 и картофелем с мясом отв. и сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138,22	
	Тертели рыбные тушеные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7
	Макаронные изделия отварные/овощная подгантировка (отурец)	150	2,55	3,23	30,86	175,66	43/8
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Булочка Забава	660	15,21	16,8	97,53	595,18	
	Чай черный с сахаром	75	7,20	9,80	33,70	243,7	98/2022
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	48,09	55,57	226,06	1605,08	

Неделя 2 День 5

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная мол.жидкая с маслом.	160	4,94	8,00	29,50	208,5	5/4
	Булгурод с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,67	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,55	11,82	44,9	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 из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	55,9	41/2016
	Рассолыник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132,92	
	Печень по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	76/2022
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	Сул молочный с папшой	660	16,78	21,42	69,05	624,68	
	Чай с лимоном	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20	1,32	0,18	7,60	39,81	
		400	12,62	9,9	54,19	265,18	
		1640	45,18	43,14	183,35	1377,95	

Прием 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
	Булгурброд с маслом, 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	10,02	10,29	45,9	372,6	
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	Сул-пюре гороховый с мясом отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	29/2
	Калюста 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		565	15,48	18,10	56,19	555,34	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		40	2,64	0,42	14,28	74,6	
ЗАВТРАК	Каша "Ассорти" (пшено, рис) мол. жидкая с маслом.	160	5,09	5,74	26,88	174,03	16/4
	Булгурброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6/13	
	Чай черныи 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	Рассольник домашний, мясом отв. и со сметаной	185	6,50	7,10	14,20	188,63	10/2
	Фришболы	70	7,40	9,00	27,60	125,4	466/2022
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		385	17,17	20,24	54,82	462,97	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		400	2,64	0,42	33,14	146,42	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью и соусом фруктовым	150	8,00	8,60	19,50	201,1	20/5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8,08	8,60	29,64	237,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	39,37	39,4	186,28	1278,17	

Неделя 3 День 2

Неделя 3 День 3

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,92	3,92	28,69	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/3
	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	62/2001
	Биточки из мяса кур	70	8,10	8,05	11,29	137,9	5/9
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	30/
	Напиток из свежих 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	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	22,01	129,15	8/2
	Чай черныи с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,4	2,88	31,99	175,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	35,12	30,47	202,63	1283,56	

Прем. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная мол.жидкая с маслом.	160	4,94	8,00	29,50	180	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/8
	Какао на молоке	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,45	13,38	48,5	369,46	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	33/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп рыбный	180	2,00	0,50	14,20	132,5	27/2022
	Паста сливочная с курлицей	200	13,50	15,20	36,80	423,2	46/2022
	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	600	18,22	16,12	75,42	666,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	9,90	5,30	31,00	218,44	42/1
	Напиток клубничный	200	0,10	0,04	16,70	64,9	76/2022
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10	5,34	47,7	283,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	40,07	35,24	181,42	1366,08	

Неделя 3 День 4

Неделя 3 День 5

Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с маслом, 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	1/2003
	Свекольник со сметаной	180	6,30	9,00	20,50	156,2	5/2/2011
	Жаркое по-домашнему	200	9,45	10,80	40,86	301,95	ТК 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 (пряники)	50	0,90	4,80	26,05	291,9	пром.
Итого за полдник		200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
Итого за день:		1485	0,94	4,8	36,03	337,83	
			32	35,78	186,84	1424,14	

Неделя 4 День 1

Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеницей	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	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	17,51	15,08	64,53	408,16	
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 Салонки	180	5,00	9,30	22,20	218,1	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	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		600	16,83	15,43	88,26	626,2	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	60	7,50	5,00	22,40	219,4	17-2/12
Итого за полдник		200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
Итого за день:		1460	46,11	35,51	200,38	1418,35	

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.	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бульброд с маслом, повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/3
	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 свежкы с изюмом и куратой	50	2,00	1,80	4,30	38,1	32/2011
	Расольник по-россошански со сметаной	180	1,60	2,70	11,70	99,2	20/2022
	Котлета Детская	70	9,00	11,00	23,70	188,57	46/8
	Пюре картофельное	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток Витаминный	180	0,40	0,13	17,90	79,4	13/10
	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		650	18,91	20,19	93,9	628,61	
ПОЛДНИК	Шоколадный манник	50	2,10	4,90	30,90	184,32	14/22
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	17/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,18	4,9	41,04	224,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	30,27	36,29	191,04	1245,88	
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	160	5,92	3,92	30,10	184,03	15/4
	Бульброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6	3
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,57	7,74	45,66	335,61	
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 гречками	180	3,00	5,20	11,80	96	130/2016
	Тертые 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	Гратен	150	7,20	9,00	22,00	226,7	349/2022
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	55,29	33,88	208,96	1368,54	

		Неделя 4 День 4				Неделя 4 День 5			
Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		г	шт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) мол.жидкая с маслом.	160		5,39	6,58	22,24	218,77	8/4	
	Бутерброд с маслом, повидлом	45		1,20	3,45	5,50	97,18	7/13	
	Какао на молоке	200		1,94	1,56	13,58	74,46	16/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405		8,53	11,59	41,32	390,41		
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	50		0,68	2,61	4,30	43,3	23/20/16	
	Ушица с рыбными фрикадельками	195		5,20	2,40	15,80	104,2	тк 329	
	Чиполетти из курицы	70		6,30	11,00	21,00	175,4	62/120/22	
	Каша вязкая гречневая	130		4,05	3,63	20,78	139,43	3/4	
	Чай черныи с сахаром	200		0,04	0,00	9,98	38,28	10/10	
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		
ПОЛДНИК	Суп молочный с лапшой	180		11,22	9,72	36,45	185,4	37/2	
	Чай с лимоном	200		0,08	0,00	10,14	35,98	11/10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20		1,32	0,18	7,60	39,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590		40,46	41,95	191,45	261,18	1273,8	
Неделя 4 День 5									
Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		г	шт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным.	160		3,98	4,24	35,56	139,93	17/4	
	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	
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	Борщ с капустой и картофелем с мясом отв. и сметаной	190		2,90	14,90	13,10	150,68	2/2	
	Ежики рыбные с соусом белым	90		11,60	8,40	30,20	167,6	тк333	
	Пюре картофельное	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	39,81		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,82		
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	630		20,41	27,86	89,58	619,72		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты	60		2,20	4,00	40,60	160,8	тк237	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		260		5,80	9	48,6	286,8		
		1470		42,71	46,16	206,77	1345,63		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060908

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027