

**СОГЛАСОВАНО**


Заведующая МБДОУ ДС № 2

\_\_\_\_\_/Е.Г.Кокотова/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

ИП Ефремова О.В.



« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Примерное циклическое 20-дневное меню  
для организации питания детей от 1,5-3 лет,  
посещающих муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение детский сад №2  
город Ревда  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
(всесезонное) на 2023 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Возрастная категория: Ясли 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,42	0,03	23,82	109,44/10/4	
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115/6/13	
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01/10/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>360</b>	<b>6,77</b>	<b>5,25</b>	<b>41,46</b>	<b>791,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,20	0,00	0,40	95/33/3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из вареной говяжьей вырезки с огурцами	30	0,00	2,04	0,10	32,59/4/10/11	
	Макаронные изделия отварные	155	6,35	3,82	18,93	159,08/11/2	
	Тертые мясные	50	6,52	14,09	5,04	123,2/20/8	
	Соус сметанный	15	0,25	1,53	0,87	19,25/6/11	
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	29,12	148,64/4/3/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58/16/10	
	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		<b>550</b>	<b>17,45</b>	<b>24,84</b>	<b>85,05</b>	<b>622,34</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	3,10	18,14	109,99/17-2/12	
	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45/10/10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>3,10</b>	<b>27,12</b>	<b>144,44</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1260</b>	<b>34,35</b>	<b>38,19</b>	<b>163,73</b>	<b>1143,56</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
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	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97/17/10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>365</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>41,76</b>	<b>264,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47/3/8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18/10/1	
	Борщ с капустой, картофелем, говяжьей отв. и со сметаной	155	2,17	4,17	7,35	104,7/2/2	
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	8,00	3,49	11,88	85,45/9/7	
	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	39,8/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8/2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>545</b>	<b>15,78</b>	<b>13,21</b>	<b>63,17</b>	<b>440,2</b>	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	130	2,92	8,34	14,14	122,39/19/3/20/11	
	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		<b>330</b>	<b>4,31</b>	<b>8,52</b>	<b>30,87</b>	<b>198,17</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1340</b>	<b>28,24</b>	<b>30,13</b>	<b>145,6</b>	<b>950,31</b>	

**Неделя 1 День 3**

Прием 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
	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	Сок	370	9,07	7,61	28,71	260,04	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком, репчатым	150	3,2	0	10,4	85,33	
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Плов из мяса кур	160	3,61	7,72	15,56	127,54	6/2
	Напиток из яблок	180	5,65	2,77	17,85	155,93	4/9
	Хлеб пшеничный	150	0,09	0,09	23,76	92,43	20/10
	Хлеб ржаной	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 "Веснушка"	560	12,27	12,82	72,36	471,68	
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	50	4,12	2,58	19,79	153,96	429-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	5,22	4,50	7,20	95,4	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		230	9,34	7,08	26,99	249,36	
		1310	33,88	27,51	138,46	1066,41	

**Неделя 1 День 4**

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	14/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,41	12,85	59,85	337,53	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,338	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1
	Шницель мясной	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2
	Каша гречневая вязкая	60	5,00	12,34	5,44	123,73	4/18
	Компот 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
		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		550	13,86	21,82	65,67	466,74	
		130	6,26	6,94	11,18	148,72	20/5
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10
	Чай черный с сахаром	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	300	7,62	7,12	27,76	222,97	
		1310	30,29	42,19	163,08	1074,24	

### Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК	Возмоновение блинов	140	3,48	3,71	11,36	136,69	11/4	
	120 г каша гречневая (греч. крупы) с маслом	45	1,10	3,45	5,60	97,18	7/13	
	Бутерброд с маслом и повидлом	180	1,17	1,19	11,16	53,97	17/10	
	Чай с молоком	365	6,06	8,28	31,62	246,04		
	Сок	150	3,20	0,00	16,40	65,33	3	
	Итого за ЗАВТРАК 1	150	1,2	9	10,4	65,33		
	ПОЛДНИК	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,40	0,62	3,15	10,10	10/10
		Пюре картофельное с маслом	180	3,45	3,09	16,75	64,76	7
		Голубцы (с фаршем) из мяса курицы	90	6,03	2,35	16,75	101,10	5/9
		Картофельное пюре	140	2,67	0,21	11,67	111,15	3/3
Чай с лимоном		150	6,00	0,00	7,60	29,99	17/10	
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,18	7,60	39,81		
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,82		
Манник		550	14,14	9,56	69	449,04		
Молоко кипяченое		50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1	
Итого за ПОЛДНИК		180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1	
Итого за ДЕНЬ:	230	7,33	9,46	39,54	235,06			
	1295	30,73	27,3	150,46	1015,47			

### Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4	
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	8/13	
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10	
	Итого за ЗАВТРАК	355	9,14	11,89	45,18	285,55		
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 белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	31/2011	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	18/2	
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	4,05	97,8	9/8	
	Рис отварной	110	3,06	2,09	32,02	129,13	30/4	
	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		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	Итого за ОБЕД	545	16,37	14,86	84,88	500,54		
	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:	1280	32,65	31,87	164,07	1081,55			

**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	3,94	4,34	1,23	104,89	43-2/3	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>365</b>	<b>4,29</b>	<b>7,99</b>	<b>33,5</b>	<b>243,48</b>		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,82	3,06	30,18	10/1	
	Щи из свежей капусты, говяжьей отварной и со сметаной	155	3,61	7,00	6,13	134,9	6/2	
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	75	6,29	11,57	5,50	89,05	23/8	
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3	
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	23,76	92,43	20/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>15,6</b>	<b>24,21</b>	<b>70,35</b>	<b>532,32</b>	
	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	130	4,19	6,82	11,13	140,6	21/5	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>300</b>	<b>5,57</b>	<b>7</b>	<b>26,33</b>	<b>210,38</b>		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1325</b>	<b>25,86</b>	<b>39,6</b>	<b>139,98</b>	<b>1033,18</b>		

**Неделя 2 День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	4,63	11,55	105,24	5/4	
	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		<b>360</b>	<b>10,27</b>	<b>9,57</b>	<b>28,13</b>	<b>279,21</b>		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	20/1	
	Суп картофельный с бобовыми, курой отв. и гречками	160	5,33	3,92	18,61	96,67	17/2	
	Гуляш из филе кури	80	4,60	2,29	2,26	83,66	260/2007	
	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	39,8	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>16,29</b>	<b>11,36</b>	<b>65,07</b>	<b>420,1</b>	
	Ватрушка со сметаной	65	2,59	2,73	31,99	132,59	6/12	
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>245</b>	<b>7,81</b>	<b>7,23</b>	<b>39,19</b>	<b>227,99</b>		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1355</b>	<b>37,57</b>	<b>28,16</b>	<b>142,79</b>	<b>1012,63</b>		

### Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак	Каша овсяная с маслом	140	3,16	2,75	19,45	108,79	15/4	
	Булочка дрожжевая с маслом	35	2,08	5,14	3,67	109,6	18/13	
	Бутерброд с маслом	180	4,67	1,40	12,22	67,01	16/10	
	Салат из овощей с маслом	355	6,73	9,28	51,45	330,9		
	Суп куриный	100	6,46	0,49	5,63	42,35		
	Суп овощной	100	0,4	0,1	6,8	17,1		
	Суп картофельный	100	1,4	1,4	11,1	33,7		
	Суп гороховый	100	2,08	4,3	12,32	50,5		
	Морковь отварная	60	0,3	0,7	3,7	6,65	2/4	
	Картофель отварной с маслом	140	2,19	2,73	35,13	145,04	2/2	
Итого за обед	Напиток из шиповника	150	0,09	0,09	23,75	92,43	15/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>12,55</b>	<b>20,96</b>	<b>82,08</b>	<b>538,05</b>		
Полдник	Запеканка картофельная с овощами	130	3,86	6,11	7,94	99,79	16/20/16	
	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		<b>330</b>	<b>5,23</b>	<b>6,29</b>	<b>26,31</b>	<b>180,93</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>24,91</b>	<b>36,93</b>	<b>171,64</b>	<b>1066,94</b>		

### Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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	
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10	
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>11,5</b>	<b>8,65</b>	<b>42,74</b>	<b>290,8</b>		
	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3	
Завтрак 2		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>		
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>2,02</b>	<b>0,91</b>	<b>23,31</b>	<b>7/1</b>	
Обед	Салат из б/к капусты с огурцом свежим и маслом растит.	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2	
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	60	4,62	2,26	1,62	114,41	14/7	
	Суфле из рыбы	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3	
	Картофельное пюре	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
	Чай черный с сахаром	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	Хлеб ржаной	<b>580</b>	<b>12,68</b>	<b>10,84</b>	<b>52,7</b>	<b>458,99</b>		
Итого за обед	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	124,27	1425-1	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1	
Полдник		<b>230</b>	<b>8,95</b>	<b>9,61</b>	<b>36,81</b>	<b>220,57</b>		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>1320</b>	<b>36,33</b>	<b>29,1</b>	<b>142,65</b>	<b>1055,69</b>		

**Неделя 3 День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,04	1,59	7,95	93,55	382	
	Бутерброд с маслом	35	2,03	5,14	13,50	109,8	873	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	1710	
	Итого за ЗАВТРАК	<b>365</b>	<b>9,49</b>	<b>7,82</b>	<b>32,41</b>	<b>262,32</b>		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3	
	Итого за ЗАВТРАК 2	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>		
СБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,62	5,90	38	12003	
	Суп картофельный с бобами, говяжьей отв. и грибами	155	5,33	3,92	18,61	126,71	172	
	Котлета мясная	60	5,00	12,34	5,44	88,08	42/6	
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	3/4	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	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	<b>545</b>	<b>16,67</b>	<b>20,2</b>	<b>68,45</b>	<b>452,92</b>		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	2612	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
Итого за ПОЛДНИК	<b>230</b>	<b>3,01</b>	<b>1,17</b>	<b>35,57</b>	<b>176,59</b>			
Итого за ДЕНЬ:		<b>1290</b>	<b>32,37</b>	<b>29,19</b>	<b>146,83</b>	<b>977,16</b>		

**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	2/6	
	Бутерброд 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	<b>360</b>	<b>9,07</b>	<b>8,85</b>	<b>39,71</b>	<b>265,78</b>		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	Итого за ЗАВТРАК 2	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3112011	
	Рассольник домашний, говяжьей отв. и со сметаной	155	2,71	4,10	9,11	135,31	10/2	
	Тефтели рыбные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	87,1	1777	
	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	39,8	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
	Итого за ОБЕД	<b>565</b>	<b>13,81</b>	<b>17,54</b>	<b>66,79</b>	<b>506,02</b>		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	130	6,26	6,94	11,18	148,7	20/5	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
Итого за ПОЛДНИК	<b>300</b>	<b>7,64</b>	<b>7,12</b>	<b>26,38</b>	<b>218,5</b>			
Итого за ДЕНЬ:		<b>1325</b>	<b>30,92</b>	<b>33,91</b>	<b>142,68</b>	<b>1037,3</b>		

### Неделя 3 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	25,10	108,79	15/4	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	5,50	97,18	7/13	
	Корейский салат с молоком	180	1,55	20,90	95,98	15/10	
	Салат	365	1,93	13,99	307,35		
	Чай	150	3,35	10,77	55,33		
	Хлеб ржаной	140	3,00	13,4	68,73		
	Хлеб пшеничный	150	3,00	13,4	68,73		
	Хлеб пшеничный	150	3,00	13,4	68,73		
	Хлеб пшеничный	150	3,00	13,4	68,73		
	Хлеб пшеничный	150	3,00	13,4	68,73		
Итого за обед		1320	28,94	174,42	1119,37		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	550	13,87	75,46	535,79		
Итого за полдник		75	3,89	22,80	153,86	9/12	
Итого за день		180	0,05	10,77	41,34	10/10	
		255	3,94	33,57	195,3		
		1320	28,94	174,42	1119,37		

### Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,33	11,55	105,24	5/4	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	15,59	125,49	8/13	
	Какао с молоком	180	1,75	12,22	67,01	16/10	
	Фрукты	360	8,46	39,36	297,74		
Итого за ЗАВТРАК 2		100	0,40	9,80	47,338		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком, репчатым	100	0,4	9,8	47		
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	30	0,28	0,91	21,18	24/2016	
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	160	2,42	10,92	115,2/2		
	Макаронные изделия отварные	75	6,29	5,50	89,05	23/8	
	Чай с лимоном	150	0,06	26,12	148,64	43/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	7,60	29,98	11/10	
	Хлеб ржаной	20	1,32	7,60	39,81		
Итого за ОБЕД		20	0,24	6,68	34,812		
ПОЛДНИК	Манник	565	13,85	65,33	478,45		
	Молоко кипяченое	50	2,11	30,90	138,76	421-1	
Итого за полдник		180	5,22	8,64	96,3	385-1	
Итого за день		230	7,33	39,54	235,06		
		1255	30,04	154,03	1058,25		



### Неделя 3 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,45	4,44	23,52	109,44	5/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,29	3,45	5,50	37,18	7/12
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,87	17/10
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>7,11</b>	<b>9,01</b>	<b>40,53</b>	<b>271,21</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
	<b>Итого за ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,63	2,53	26,28	20/1
	Щи из свежей капусты с тушеной отварной и со сметаной	160	5,01	7,72	15,56	127,54	6/2
ПОЛДНИК	Котлета из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/6
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
Итого за ОБЕД	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 ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	<b>Итого за ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>15,3</b>	<b>15,66</b>	<b>75,07</b>	<b>476,82</b>	
Итого за ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	9,98	129,15	8/12
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
Итого за ДЕНЬ:	<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>9,58</b>	<b>7,38</b>	<b>17,19</b>	<b>224,55</b>	
	<b>Итого за ДЕНЬ:</b>	<b>1295</b>	<b>35,13</b>	<b>32,05</b>	<b>143,19</b>	<b>1057,91</b>	

### Неделя 4 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,6/3	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10,57</b>	<b>10,24</b>	<b>49,33</b>	<b>321,42</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
	<b>Итого за ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>85,33</b>	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3/1/2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	2,03	1,06	14,27	101,16	18/2
Итого за ОБЕД	Тефтели мясные с соусом сметанным	65	6,52	14,09	5,04	102,25	20/8
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	30/4
ПОЛДНИК	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	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	<b>Итого за ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>14,79</b>	<b>19,69</b>	<b>64,65</b>	<b>481,75</b>	
Итого за ДЕНЬ:	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	168,79	42/4-1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>9,11</b>	<b>9,62</b>	<b>21,48</b>	<b>265,09</b>	
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>40,59</b>	<b>32,17</b>	<b>208,58</b>	<b>1289,94</b>	

### Неделя 4 День 2

Применение пищи	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	140	5,18	3,43	25,10	106,79
Каша пшеничная молочная с м/с	40	4,57	3,82	5,42	115,6/3
Бутерброд с сыром	180	0,06	0,00	9,12	35,98
Чай с лимоном	360	9,81	7,25	39,64	259,77
Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33/3
Итого за завтрак	150	3,2	0	10,4	85,33
Итого за завтрак 2	30	0,24	1,20	1,56	19,3
Обед	160	2,50	4,33	9,83	80,39/2
Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	6,00	2,38	16,10	101,13
Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	110	2,16	2,74	26,12	148,64
Макаронные изделия отварные с овощами	150	0,05	0,00	16,97	64,58
Компот из сухофруктов	20	1,32	0,18	7,60	39,81
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,82
Хлеб ржаной	550	13,59	11,07	84,86	488,2
Итого за обед	130	2,92	8,34	14,14	122,39
Полдник	180	0,05	0,00	10,77	41,34
Рагу из овощей с соусом молочным	20	1,32	0,18	7,60	39,81
Чай черный с сахаром	330	4,29	8,52	32,51	203,53
Хлеб пшеничный	1390	30,89	26,84	167,41	1036,88
Итого за полдник					
Итого за день:					

### Неделя 4 День 3

Применение пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	140	5,18	3,43	25,10	106,79	15/4
Каша пшеничная молочная с м/с	40	4,57	3,82	5,42	115,6/3	
Бутерброд с сыром	180	0,06	0,00	9,12	35,98	18/10
Чай с лимоном	360	9,81	7,25	39,64	259,77	
Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33/3	
Итого за завтрак	150	3,2	0	10,4	85,33	
Итого за завтрак 2	30	0,24	1,20	1,56	19,3	25/2016
Обед	160	2,50	4,33	9,83	80,39/2	
Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	6,00	2,38	16,10	101,13	15/9
Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	110	2,16	2,74	26,12	148,64	46/3
Макаронные изделия отварные с овощами	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
Компот из сухофруктов	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Хлеб ржаной	550	13,59	11,07	84,86	488,2	
Итого за обед	130	2,92	8,34	14,14	122,39	19/3/2011
Полдник	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
Рагу из овощей с соусом молочным	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Чай черный с сахаром	330	4,29	8,52	32,51	203,53	
Хлеб пшеничный	1390	30,89	26,84	167,41	1036,88	
Итого за полдник						
Итого за день:						

### Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК	Сыр молочный 40%	150	2,21	1,19	16,52	133,70	174	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,30	97,18	1713	
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	1810	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>375</b>	<b>5,63</b>	<b>6,04</b>	<b>28,3</b>	<b>266,95</b>	<b>47</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	47	
	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,39	1,92	3,06	30,16	101	
	Булочка дрожжевая с сахаром	160	5,33	4,11	11,01	113,23	113	
	Гуляш из филе кури	80	4,80	2,28	2,28	33,66	2302037	
Итого за ОБЕД	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	34	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	1010	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	1	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>13,3</b>	<b>11,6</b>	<b>57,91</b>	<b>440,33</b>	<b>440,33</b>		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	130	4,83	6,22	18,78	140,62	115	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	1110	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	1	
	Хлеб пшеничный	300	6,21	6,4	33,98	210,38	1	
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>1375</b>	<b>25,54</b>	<b>24,44</b>	<b>129,99</b>	<b>964,66</b>	<b>964,66</b>		
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>								

### Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	140	3,49	3,71	14,86	89,89	174	
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	813	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	1710	
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>7,24</b>	<b>11,85</b>	<b>41,61</b>	<b>274,35</b>	<b>274,35</b>		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	150	3,2	0	10,4	85,33	3	
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	30	0,43	1,83	2,53	28,28	201	
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	160	3,61	7,72	15,56	127,54	162	
Итого за ОБЕД	Картофельное пюре	60	8,00	3,49	11,88	85,45	197	
	Напиток из шиповника	110	2,62	3,31	17,62	111,16	33	
	Хлеб пшеничный	150	0,09	0,09	23,76	92,43	1510	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,81	1	
<b>Итого за ЗАВТРАК 2</b>	<b>550</b>	<b>17,39</b>	<b>16,86</b>	<b>85,63</b>	<b>519,46</b>	<b>519,46</b>		
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	124,27	425-1	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	1010	
	Чай черный с сахаром	230	3,78	5,11	38,94	165,61	1	
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>1290</b>	<b>31,61</b>	<b>33,82</b>	<b>176,58</b>	<b>1044,75</b>	<b>1044,75</b>		
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>								