

**СОГЛАСОВАНО**  
**Заведующая МБДОУ ДС № 2**

/Е.Г.Коктова/  
" " 2023 г.

**Примерное циклическое 20-дневное меню  
для организации питания детей от 3-7 лет,  
посещающих муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение детский сад №2  
город Ревда  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
(всесезонное) на 2023 год.**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ИП Ефремова О.В.**

О. В. Ефремова  
« » 2023 г.

Использованы:  
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.Г. 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. Гращенков, Л. И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ясверти (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	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,16</b>	<b>11,12</b>	<b>55,88</b>	<b>363,49</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	50	0,83	3,40	5,26	54,98	4/112011
	Суп картофельный с бобовыми, телятиной отв. и гренками	185	6,40	4,70	20,95	190,91	17/2
	Тефтели мясные с соусом сметанным	80	6,98	18,88	23,81	182,58	20/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	4/3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>665</b>	<b>19,46</b>	<b>30,63</b>	<b>114,02</b>	<b>750,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17/2/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,93</b>	<b>1,1</b>	<b>28,12</b>	<b>185,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1495</b>	<b>38,22</b>	<b>42,85</b>	<b>213,23</b>	<b>1418,55</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшененная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>8,64</b>	<b>8,61</b>	<b>46,59</b>	<b>346,73</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Борцы с капустой, картофелем, телятиной и со сметаной	185	2,60	5,00	8,82	143,1	2/2
	Биточки (котлеты шницели) рыбные	75	9,33	4,07	33,86	135,91	9/7
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>18,54</b>	<b>16,21</b>	<b>97,33</b>	<b>599,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей с соусом моточным	150	3,36	9,62	16,31	154,44	19/32011
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>4,76</b>	<b>9,8</b>	<b>34,05</b>	<b>234,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>32,34</b>	<b>35,02</b>	<b>187,77</b>	<b>1226,97</b>	

### Неделя 1 День 3

Прием 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 из свежих овощей с луком, репчатым Циц из свежей капусты, курицы отварной и со сметаной	50	0.46	3.03	1.52	35.3	24/2016
	Плов из мяса кур	200	5.47	8.52	18.67	149.	6/12
	Напиток из яблок	180	0.10	0.10	26.40	102.7	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	14.78	15.27	95.59	558.64	
	ПОЛДНИК	75	6.18	3.87	29.68	230.94	429-1
Булочка "Весна ука"		200	5.80	5.00	8.00	126.4	
Кисломолочные пироги (витаминизированные)		275	11.98	8.87	37.68	356.94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1535	48.83	41.85	200.49	1374.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
<b>Неделя 1 День 4</b>							
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	40	2.38	7.02	15.59	125.49	8/13
	Корфейный напиток с молоком	200	1.72	1.54	22.66	107.76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9.22	13.63	65.53	404.55	
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	50	0.71	3.05	4.21	67.13	20/1
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	190	3.00	5.20	11.80	172.22	34/2
	Суп-пюре из разных овощей, курицы отварной и с гренками	70	8.53	14.40	6.35	144.3	41/8
	Шницель мясной	130	4.05	3.63	20.78	139.43	3/4
	Каша гречневая вяжая	180	0.06	0.00	18.86	71.76	6/10
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	20	1.32	0.18	7.60	39.8	1
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.8	2
	Хлеб ржаной	660	18.99	26.7	76.28	669.44	
	Запеканка из творога с морковью и струч.молодок	150	8.56	15.09	24.52	241.85	20/5
	Чай черный с сахаром	180	0.04	0.00	8.98	41.33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.60	39.8	1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9.92	15.27	41,1	322.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	38.53	56	192.71	1443.97	

### Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом	160	3,98	4,24	23,09	182,15	17/4
	Бутерброд с маслом и помидором	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	344,85	
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	1,04	6,80	63	12/03
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132,92	
	Бигонки (колбеты) из мяса кур	70	13,24	7,58	11,29	117,9	5/9
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	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	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,73	16,58	73,53	572,42	
ПОЛДНИК	Манник	50	5,11	4,96	45,20	138,76	42/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,91	9,96	54,8	249,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	44,57	35,47	184,53	1285,87	
Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	160	6,06	6,11	28,40	183,27	11/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,38	14,69	57,57	383,22	
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 белокачанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,45	3/12/011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и творожной отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	18/2
	Печенье по-строгановски	70	9,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	304
	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	19,23	18,49	100,48	665,86	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	203,46	424-1
	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	37,77	38,3	196,08	1417,13	

		Неделя 2 День 2					
Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром Бутерброд с маслом и помидором Чай черный с сахаром	150 45 200	9.43 1.20 0.04	7.06 3.45 0.00	48.75 5.50 9.98	143.74 97.18 43-2/3 7/13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.67	10.51	64.23	286.85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100 100	0.40 0.14	0.40 0.4	9.80 9.8	47 47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из морковки с вастительным маслом Шин из свежей капусты, горячичной отварной и со сметаной Фрикадельки мясные тушеные в соусе Картофельное поре Напиток из яблок Хлеб пшеничный Хлеб рожаной	185 80 130 180 20 20 665	5.47 9.11 3.27 0.10 1.32 1.32 21.29	8.00 14.82 4.14 0.10 0.18 0.24 30.06	7.36 6.88 22.02 26.40 7.60 6.68 85.31	142.3 160.12 148.94 102.7 39.8 34.8 687.23	601 238 3/3 20/10 1 2 234.14
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблочками со сгущенным молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный	150 180 20	5.57 0.08 1.32	8.53 0.00 0.18	21.66 10.14 7.60	234.14 35.93 39.8 1	2/15 11/10 1 309.92
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	39.33	49.68	198.74	1331	
		Неделя 2 День 3					
Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная мэлочная с маслом Бутерброд с сыром Чай с молоком	160 40 200	4.94 4.57 1.52	5.30 3.82 1.24	13.20 5.42 12.40	179.97 115.61 65.52	5/4 13 17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.03	10.36	31.02	360.49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180 180	4.23 4.23	0.00 0	15.21	118.65	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из отварной сельдь с растительным маслом Суп картофельный с бобовыми, курицей и гренками Гуляши из фриле куры Каша гречневая вязкая Чай черный с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб рожаной	190 100 130 200 20 20 710	6.40 5.75 4.05 0.04 1.32 1.32 19.59	4.70 5.28 3.63 0.00 0.18 0.24 19.08	20.95 22.82 20.78 9.98 7.60 6.68	104.57 139.43 45.93 39.8 116.17/2 103.02	280/2007 3/4 10/10 1 1 547.66
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной Кисломолочные продукты (витаминизированные)	65 200	5.59 5.80	5.73 5.00	31.99 8.00	137.92 126.4	6/12 4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	46.24	38.17	179.24	1200.73	

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 Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	160 40 200	5,39 2,38 1,72	6,58 7,02 1,54	22,24 15,59 22,66	162,7 8/4 125,49 8/13 107,76 18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,49	15,14	60,49	395,95
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
	Салат из свежих помидор с луком, репчатым Борщ с капустой, картофелем, курицей отв. и со сметаной Котлета мясная Макаронные изделия отварные Напиток из шиповника Хлеб пшеничный	50 70 130 80 20 20	0,40 8,53 2,55 0,10 1,32 1,32	2,00 14,40 3,23 0,10 0,18 0,24	2,60 6,35 30,86 26,40 7,60 6,68	32,2 25 138,22 144,3 42/8 175,66 43/3 102,7 15/10 39,8 1 34,8 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	17,12	25,15	93,59	667,46
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с овощами Чай черный с сахаром Хлеб пшеничный	150 200 20	7,32 0,04 1,32	10,15 0,00 0,18	38,19 9,98 7,60	169,58 16/2016 45,93 10/10 39,8 1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,68	10,33	55,77	255,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	48,09	55,57	226,6	1605,08
Неделя 2 День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с М/С Бутерброд с сыром Нако с молоком	160 40 200	5,92 4,57 1,94	3,92 3,82 1,56	28,69 5,42 13,58	184,03 15/4 115 6/13 74,46 16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,43	9,3	47,69	373,49
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	Салат из бк. капусты с отварцом свежим и маслом растит. Рассольник Ленинградский, курицей отварной и со сметаной Супфле из рыбьи Картофельное поре Чай черный с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 190 70 130 200 20 20 130 200 250 1510	0,56 2,90 3,40 3,28 4,14 0,04 0,18 5,11 0,00 5,80 9,53 43,46	3,37 9,00 27,49 4,14 22,02 9,98 7,60 28,17 9,60 10,11 34,02	1,51 132,9/2 141,47 14/7 148,94 3/3 45,93 10/10 39,8 1 34,8 2	38,85 7/1 118,66 141,47 14/7 148,94 3/3 160,28 425-1 111,18 385-1 271,46 1345,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,27	14,61	84,28	581,79
ПОЛДНИК	Булочка дорожная Молоко кипяченое	50 200 250	3,73 5,80 9,53	5,11 5,00 10,11	28,17 9,60 37,77	160,28 425-1 111,18 385-1 271,46
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1510	43,46	34,02	184,95	1345,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

**Неделя 3 День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	14,46	9,63	46,33	178,79	38/2
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>440</b>	<b>18,36</b>	<b>17,89</b>	<b>74,32</b>		<b>369,8</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	<b>118,66</b>	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>		<b>118,66</b>
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	1,04	6,80	63	12/203
	Суп картофельный с бобовыми, говядиной отв. и гренками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	17/2
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	12,70	144,3	43/8
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	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>655</b>	<b>22,3</b>	<b>24,19</b>	<b>85,66</b>	<b>648,21</b>	
ПОЛДНИК	Гирокки печенные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	25/12
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1,17</b>	<b>34,78</b>	<b>181,18</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1525</b>	<b>47,89</b>	<b>43,25</b>	<b>209,96</b>	<b>1317,85</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	160	5,09	5,74	26,83	174,03	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,61	3
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>9,7</b>	<b>9,56</b>	<b>42,28</b>	<b>327,31</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты!	100	0,40	0,40	9,80	47	33/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>		<b>55,45</b>
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	159,83	10/2
	Рассольник домашний, говядиной отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,93	135,16	17/7
	Тартели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	149,84	3/3
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	141,76	6/10
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	39,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	34,8	2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		
ИТОГО ЗА ОБЕД		<b>685</b>	<b>16,85</b>	<b>22,85</b>	<b>92</b>	<b>646,64</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	20/5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>350</b>	<b>9,96</b>	<b>15,27</b>	<b>42,26</b>	<b>317,63</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1535</b>	<b>36,91</b>	<b>48,08</b>	<b>186,34</b>	<b>1538,58</b>	

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 Бутерброд с маслом и посидлом Кофеинный напиток с молоком	160 45 200	5,92 1,20 1,72	3,92 3,45 1,54	28,69 5,50 22,66	184,03 97,18 107,76	15/4 7/13 18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,84	8,91	56,85		388,97
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	Салат из отв. картофеля, кукурузы и лука с растит. маслом Суп картофельный с Макаронными изделиями, курой отварной Биточки из мяса тур Рис отварной Напиток из ябл-ток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 190 70 130 180 20 20 60	0,96 1,80 1,27 3,82 0,10 0,18 0,24 17,42	3,52 1,27 3,90 2,61 0,10 0,18 6,68 11,82	6,75 17,12 11,29 40,02 26,40 7,60 34,82 115,86	62,71 119,81 117,9 161,41 102,7 39,8 34,82 639,12	27/1 18/2 5/9 30/4 30/10 1 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	17,42	11,82	115,86		639,12
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью Чай черный с сахаром	75 200	3,89 0,04	10,12 0,00	22,80 9,98	153,96 38,28	9/12 10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	3,93	10,12	32,78		192,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	34,42	30,85	220,7		1338,99
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 бутерброд с маслом Кафе с молоком	160 40 200	4,94 2,38 1,94	5,30 7,02 1,56	13,20 15,59 13,58	179,97	5/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,26	13,88	42,37	379,92	
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 свежих огурцов с луком, репчатым Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной Фрикадельки мясные тушеные в соусе Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 190 80 130 180 20 20 670	0,46 2,90 9,11 14,82 0,08 1,32 1,32	3,03 5,00 13,10 12,88 0,00 0,18 0,24	1,52 13,10 13,58 30,86 10,14 7,60 6,68	35,3 138 160,12 175,66 35,98 39,8 34,8 24/20/16 8/13 16/10 43/3 11/10 1 2	24/20/16 8/13 16/10 43/3 11/10 1 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		75 200 275 1445	5,56 5,00 10,56 51,34	58,34 9,60 67,94 202,89	619,66 215,74 326,92 1373,5		
ПОЛДНИК	Манник Молоко кипяченое						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Неделя 3 День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с Бутерброд с маслом и помидором Чай с молоком	160 45 200	5,12 1,20 1,52	5,07 3,45 1,24	27,28 5,50 12,40	171,3 97,18 65,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,84	9,76	45,18	334
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	Салат из отварной свеклы с растительным маслом Циц из свежей капусты, курицы отварной и со сметаной Котлета из мяса кур Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 190 70 130 180 20 20	0,71 5,47 8,52 3,27 0,00 1,32 1,32	3,05 8,52 3,90 4,14 0,00 0,18 0,24	4,21 18,67 11,29 22,02 9,98 7,60 6,68	67,13 201 118,66 149,6/2 117,9 59
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,19	20,03	80,45	596,37
ПОЛДНИК	Сдобы обыкновенная Кисломолочные продукты (витаминизированные)	50 200 250	4,36 5,80 10,16	2,88 5,03 7,88	9,99 8,00 17,99	206,03 8/12 126,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1495	42,42	37,67	158,83	332,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1381,06
Неделя 4 День 1						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	160 40 200	4,94 4,57 1,72	5,30 3,82 1,54	13,20 5,42 22,66	179,97 115,6/13 107,76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,23	10,66	41,28	402,73
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	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв Тефтели мясные с соусом сметанным Рис отварной Чай черный с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 185 80 130 200 20 20	0,82 2,44 6,96 3,82 0,04 1,32 1,32	3,38 1,27 18,88 2,61 0,00 0,18 0,24	5,48 17,12 23,81 20,02 9,98 7,60 6,68	55,45 147,8 182,58 161,41 38,28 39,8,1 34,8,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	16,74	26,56	90,69	660,12
ПОЛДНИК	Булочка домашняя Молоко кипяченое	50 200 250	3,89 5,80 9,69	5,12 5,00 10,12	22,84 9,60 32,44	203,46 111,18 314,64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1515	41,89	47,34	179,62	1496,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

## 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	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,96	14,37	56,39	374,28	
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 моркови с изюмом	50	0,60	1,04	6,80	63	12/003
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	9/2
	Коплета Детская	70	11,54	17,36	3,70	118,57	46/8
	Картофельное поре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	20,55	26,06	82,2	613,81	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом АС	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17/2/12
	Кисломолочные продукты (витамины из добавленные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,69	6,1	26,14	265,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	39,6	46,93	174,53	1301,08	
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	28,69	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	44,25	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	Салат из свежих помидор с луком, репчатым	50	0,40	2,60	32,2	32,2	25
	Суп-поре из разных овощей, курой отварной и с гренками	190	3,00	5,20	11,80	172,22	34/2
	Биточки из мяса кур	70	8,10	3,90	11,29	117,9	5/9
	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		660	16,75	14,75	89,69	644,34	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	150	6,66	9,62	22,06	154,44	19/3/2011
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,02	9,8	39,64	232,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	55,29	33,88	208,96	1368,54	

#### Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2
	Бутерброд с маслом и помидором	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кафе с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
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 из моркови с растительным маслом	50	0,58	3,04	5,10	56,57	10/1
	Борщ с капустой картофелем курицей отварной и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138,22	
	Гуляш из филе курицы	100	5,75	5,28	22,82	104,57	260/2007
	Каша гречневая вяzkая	130	7,05	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	39,8	1
	Хлеб рожаный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	18,96	17,37	86,06	553,45	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	5,57	8,53	41,66	234,14	21/5
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	6,97	8,71	59,4	309,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	40,69	41,21	210,79	1267,41	

#### Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с мясом	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,88	12,5	63,55	330,94	
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 отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1
	Цыпленок из свежей капусты, курицей отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149,62	
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	70	9,33	4,07	22,52	135,91	9/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Напиток из шиповника	180	0,10	0,10	26,40	102,7	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб рожаный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,52	20,3	108,1	678,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	7,09	10,27	28,17	188,65	425,1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,13	10,27	38,15	226,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,76	43,07	225,01	1354,81	