

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МБДОУ ДС № 2

_____/Е.Г.Кокотова/

__ " __ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефремова О.В.

 О. В. Ефремова
«__» __ 2023 г.

**Примерное цикличное 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.**

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. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,88	363,49	
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 белокочанной капусты с кукурузой	50	0,83	3,40	5,26	54,98	41/2011
	Суп картофельный с бобовыми, говяжьей отв. и гречками	185	6,40	4,70	20,95	190,9	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	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		665	19,46	30,63	114,02	750,48	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17-2/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
		250	2,93	1,1	28,12	185,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	38,22	42,85	213,23	1418,55	
Неделя 1 День 2							
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 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,64	8,61	46,59	346,73	
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	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1
	Борщ с капустой, картофелем, говяжьей отв. и со сметаной	185	2,60	5,00	8,82	143,1	2/2
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	70	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		655	18,54	16,21	97,33	599,02	
		150	3,36	9,62	16,31	154,44	19/32011
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	200	0,08	0,00	10,14	39,98	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с лимоном	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб пшеничный	370	4,76	9,8	34,05	234,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	32,34	35,02	187,77	1226,97	

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		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 огурцов с луком, репчатым	50	0,46	3,03	1,52	35,3	24/2016		
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149,6	2		
	Плов из мяса кур	200	6,11	3,20	34,72	197,04	4/9		
	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		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	200	5,80	5,00	8,00	126,4			
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	275	11,98	8,87	37,68	356,94			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	48,83	41,85	200,49	1374,62			
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	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		
	Кофейный 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	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1		
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречами	190	3,00	5,20	11,80	172,22	34/2		
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	6,35	144,3	41/8		
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4		
	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	18,99	26,7	76,28	669,44			
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и стуж. молоком	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 м/с	160	3,98	4,24	23,09	182,15	17/4		
	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		
	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	12003		
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2		
	Биточки (котлеты) 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	39,8	1		
	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	421-1		
	Молочко 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 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		
	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 белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,45	3112011		
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	18/2		
	Печень 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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,43	7,06	48,75	143,74	43-2/3		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	10,67	10,51	64,23	286,85			
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 из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	58,57	10/1		
	Щи из свежей капусты, говядиной отварной и со сметаной	185	5,47	8,00	7,36	142,3	6/2		
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	80	9,11	14,82	6,88	160,12	23/8		
	Картофельное пюре	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	665	21,29	30,06	85,31	687,23			
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	150	5,57	8,53	21,66	234,14	21/5		
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,93	11/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,97	8,71	39,4	309,92			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	39,33	49,68	198,74	1331			
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	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4		
	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	11,03	10,36	31,02	360,49			
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,63	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		
	Суп картофельный с бобовыми, курой отв. и гречками	190	6,40	4,70	20,95	116	17/2		
	Гуляш из филе кури	100	5,75	5,28	22,82	104,57	2602007		
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	3/4		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	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		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	19,59	17,08	93,02	547,66			
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	5,59	5,73	31,99	137,92	6/12		
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126	4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	11,39	10,73	39,99	263,92			
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	160	5,39	6,58	22,24	162,7	8/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,66	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	50	0,40	2,00	2,60	32,2	25
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	6,35	144,3	42/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	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 ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
		660	17,12	25,15	93,59	667,46	
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с овощами	150	7,32	10,15	38,19	169,58	16/12016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
		370	8,68	10,33	55,77	255,31	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1530	48,09	55,57	226,06	1605,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

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	160	5,92	3,92	28,69	164,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	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 б/к капусты с огурцом свежим и маслом растит.	50	0,56	3,37	1,51	38,85	7/1
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Суфле из рыбы	70	7,86	3,28	27,49	141,47	14/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	3/3
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	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
		680	17,27	14,61	84,28	581,79	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	160,28	425-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
		250	9,53	10,11	37,77	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	440	18,36	17,89	74,32	369,8			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		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	12003		
	Суп картофельный с бобовыми, говядиной отв. и гречками	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	655	22,3	24,19	85,65	648,21			
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	28/12		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3	1,17	34,78	181,18			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	47,89	43,25	209,96	1317,85			
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	26,88	174,03	16/4		
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9,7	9,56	42,28	327,31			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,45	311/2011		
	Рассольник домашний, говядиной отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,93	159,83	10/2		
	Тефтели рыбные в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	17/7		
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	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		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	16,85	22,85	92	646,64			
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и супом 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		350	9,96	15,27	42,26	317,63			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	36,91	48,08	186,34	1538,58			

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	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		
	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	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 отв. картофеля, кукурузы и лука с растит. маслом	50	0,96	3,52	6,75	62,71	27/1		
	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой отварной	190	1,80	1,27	17,12	119,8	18/2		
	Биточки из мяса кур	70	8,10	3,90	11,29	117,9	5/9		
	Рис отварной	130	3,82	2,61	40,02	161,41	30/4		
	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		
		660	17,42	11,82	115,86	639,12			
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	75	3,69	10,12	22,80	153,96	9/12		
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	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	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4		
	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	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	50	0,46	3,03	1,52	35,3	24/20/16		
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2		
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	80	9,11	14,82	12,88	160,12	23/8		
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3		
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
		670	17,74	26,5	82,78	619,66			
ПОЛДНИК	Манник	75	7,66	5,56	58,34	215,74	42/1-1		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	13,46	10,56	67,94	326,92			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	40,86	51,34	202,89	1373,5			

Неделя 3 День 5									
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 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		
	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 отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1		
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2		
	Котлета из мяса кур	70	8,10	3,90	11,29	117,9	5/9		
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	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		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	20,19	20,03	80,45	596,37			
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,83	9,99	206,03	8/12		
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,16	7,88	17,99	332,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	42,42	37,67	158,83	1381,06			
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	160	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4		
	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	400	11,23	10,66	41,28	402,73			
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	31/2011		
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	18/2		
	Тефтели мясные с соусом сметанным	80	6,98	18,88	23,81	182,58	20/8		
	Рис отварной	130	3,82	2,61	20,02	161,41	30/4		
	Чай черныи 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 ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	16,74	26,56	90,69	660,12			
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46	42/4-1		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,69	10,12	32,44	314,64			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	41,89	47,34	179,62	1496,15			

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	63,12003			
	Рассольник Ленинградский, говяжьей отварной и со сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106,92			
	Котлета Детская	70	11,54	17,36	3,70	118,57	46/8		
	Картофельное пюре	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 печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17-2/12		
	Кисломолочные продукты (витаминизированные)	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	2,03	2,60	32,2	25		
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	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	19/32011		
	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	36,45	185,4	37/2		
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13		
	Какао 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	58,57	10/1		
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	138	2/2		
	Гуляш из филе кури	100	5,75	5,28	22,82	104,57	260/3007		
	Каша гречневая вязкая	130	7,05	3,63	20,78	139,43	3/4		
ПОЛДНИК	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 ржаной	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 сгущ. молоком	150	5,57	8,55	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с мис	160	3,98	4,24	35,55	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		
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2		
	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		
ПОЛДНИК	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 ржаной	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			