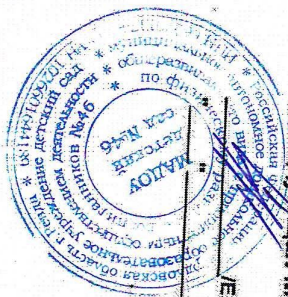


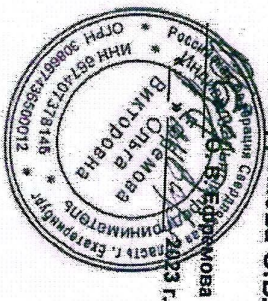
**СОГЛАСОВАНО**  
**Заведующая МАДОУ ДС № 46**



**Е.А. Сааругулинова**  
2023 г.

**Примерное цикличное 20-дневное меню**  
**для организации питания детей от 1,5-3 лет,**  
**посещающих муниципальное бюджетное**  
**дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад общеразвивающего вида**  
**с приоритетным осуществлением деятельности по**  
**физическому развитию воспитанников №46**  
**город Ревда**  
**с 10,5 часовым пребыванием детей**  
**(всесезонное) на 2023 год.**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ИП Ефремова О.В.**



**Использованы:**  
**Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / 1 год ред. М.П. Морильного и В.А. Тугельна. – М.: Делта плюс, 2016. – 940 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: Дети 1,5-3

Принем 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	4,45	5,03	23,52	109,44	16/4	
	Бульбурд с сыром	40	4,57	3,92	5,42	115	6/3	
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10	
Итого за завтрак		360	10,77	10,25	41,16	291,45		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	65,33	3	
Итого за завтрак 2		150	3,2	0	10,4	65,33		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	30	0,50	2,04	3,16	32,99	4/120/1	
	Суп картофельный с бобовыми, говяжьей отв. и гречками	155	5,33	3,92	16,61	159,09	17/2	
	Тертые мясные	50	6,52	14,09	5,04	123,2	20/8	
	Соус сметанный	15	0,25	1,63	0,87	19,25	6/11	
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	146,64	43/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,80	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	Итого за обед		550	17,45	24,84	85,05	622,34	
	ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом	50	2,89	3,10	18,14	109,99	17-2/12
Итого за полдник	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,00	8,98	34,45	10/10	
Итого за день:		200	2,93	3,1	27,12	144,44		
		1260	34,35	38,19	163,73	1143,56		
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,18	3,43	25,10	106,79	16/4	
	Бульбурд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/3	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	59,97	17/10	
Итого за завтрак		365	7,75	8	41,76	264,94		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	33/8	
Итого за завтрак 2		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	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	11,96	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	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	Итого за обед		545	15,78	13,21	63,17	440,2	
	ПОЛДНИК	Рату из овощей с соусом молочным	130	2,92	8,34	14,14	122,39	19/320/1
		Чай с лимоном	180	0,07	0,00	9,13	36,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
Итого за полдник		330	4,31	8,52	30,87	198,17		
Итого за день:		1340	28,24	30,13	145,6	950,31		



**Неделя 1 День 3**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	4.43	3.79	14.16	109.06	37/2
	Бульброд с сармом	40	4.57	3.82	5.42	115.873	
	Чай с лимоном	180	0.07	0.00	9.13	35.96	11/10
Итого за ЗАВТРАК		370	9.07	7.61	28.71	280.04	
Итого за ЗАВТРАК 2	Сок	150	3.20	0.00	10.40	85.33	3
ОБЕД	Салат из свежих овощей 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
	Напиток из яблок	150	0.09	0.09	23.76	92.43	20/10
	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	
Итого за ОБЕД	Булочка "Веснушка"	560	12.27	12.82	72.36	471.68	
ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты (витамины/изированные)	50	4.12	2.58	19.79	153.95	420-1
		180	5.22	4.50	7.20	95.44	
Итого за ПОЛДНИК		230	9.34	7.08	26.99	249.36	
Итого за День:		1310	33.88	27.51	138.46	1056.41	

**Неделя 1 День 4**

Принем 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
	Бульброд 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
Итого за ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	338
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.43	1.83	2.53	28.28	20/1
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	160	2.50	4.33	9.83	80	30/2
	Шницель мясной	60	5.00	12.34	5.44	123.73	41/8
	Каша гречневая вязкая	110	3.24	2.90	16.62	95.55	3/4
	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	
Итого за ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.82	
Итого за ОБЕД		550	13.86	21.82	65.67	466.74	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и стуж. молоком	130	6.26	6.94	11.18	148.72	20/5
	Чай черный с сахаром	150	0.04	0.00	8.98	34.45	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.18	7.60	39.81	
Итого за ПОЛДНИК		300	7.62	7.12	27.76	222.97	
Итого за День:		1310	30.29	42.19	163.08	1074.24	



**Неделя 1 День 5**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	140	3,49	3,71	14,86	89,89	17/4
	Бульбобод с маслом и помидором	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10
Итого за завтрак		365	6,06	8,28	31,52	246,04	
Итого за завтрак 2		150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	150	3,2	0	10,4	85,33	
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	30	0,40	0,62	5,90	38	12003
	Выпечки (коглеты) из мяса кур	160	2,42	2,83	7,50	94,17	8/2
	Картофельное пюре	60	6,00	2,38	16,10	101,13	6/8
	Чай с лимонном	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Хлеб пшеничный	150	0,06	0,00	7,60	29,98	11/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за обед		20	1,32	0,24	6,68	34,82	
ПОЛДНИК	Манник	550	14,14	9,56	69	449,04	
Итого за полдник	Молоко кипяченое	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
Итого за день:		180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
		230	7,33	9,46	39,64	235,08	
		1295	30,73	27,3	150,46	1015,47	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,31	5,35	19,36	108,74	11/4
	Бульбобод с маслом	35	2,08	5,14	13,80	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	
Итого за завтрак 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	150	3,2	0	10,4	85,33	
	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	8/8
	Рис отварной	110	3,06	2,09	32,02	129,13	8/4
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	8/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,61	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Итого за обед		545	16,37	14,88	84,88	500,54	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	168,79	424-1
Итого за полдник	Чай черничный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10
Итого за день:		230	3,94	5,12	23,61	210,13	
		1280	32,65	31,87	164,07	1081,55	



**Неделя 2 День 2**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	140	3,04	4,54	17,23	104,86	43-2/3	
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
Итого за завтрак		365	4,29	7,99	33,5	243,48		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	3/8	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	0	
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	2/8	
	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	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,69	34,82		
	Итого за обед	560	16,6	24,21	70,36	532,32		
	ПОЛДНИК	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	39,81		
Итого за полдник		300	5,57	7	26,33	210,38		
Итого за день:		1325	25,85	39,6	139,98	1033,18		
<b>Неделя 2 День 3</b>								
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
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		360	10,27	9,57	28,13	279,21		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3	
Итого за завтрак 2		150	3,2	0	10,4	85,33		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	2/1	
	Суп картофельный с бобовыми курой отв. и грибами	160	5,33	3,92	16,61	96,67	17/2	
	Пудинг из филе кури	80	4,60	2,29	2,26	83,66	280/2007	
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	96,55	3/4	
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	Итого за обед	600	16,29	11,36	65,07	420,1		
	ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	2,59	2,73	31,99	132,59	6/12
		Кисломолочные продукты (витаминизированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
Итого за полдник		245	7,81	7,23	39,19	227,99		
Итого за день:		1355	37,57	28,16	142,79	1012,63		



Неделя 2 День 4									
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	140	3,10	2,75	19,46	94,18	8/4		
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,90	109,8	6/13		
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	18/10		
Итого за завтрак	Фрукты	355	6,73	9,28	53,45	300,96			
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 свежих помидор с луком репчатый	30	0,24	1,20	1,56	19,3	292016		
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115,22			
	Котлета мясная	60	5,00	12,34	5,44	88,08	42/8		
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3		
	Напиток из шиповника	150	0,09	0,09	23,76	92,43	15/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,912			
Итого за обед		550	12,55	20,96	82,08	538,05			
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с овощами	130	3,86	6,11	7,94	99,79	1612016		
	Чай черныи с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10		
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	330	1,32	0,18	7,60	39,81			
Итого за день:		1335	6,23	6,29	26,31	180,93			
			24,91	36,93	171,64	1066,94			
Неделя 2 День 5									
Пример 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 сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,673			
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	18/10		
Итого за завтрак		360	11,5	8,65	42,74	290,8			
ЗАВТРАК 2		150	3,20	0,00	10,40	85,333			
Итого за завтрак 2	Сок	150	3,2	0	10,4	85,33			
ОБЕД	Салат из б/к капусты с огурцом свежим и маслом растит.	30	0,33	2,02	0,91	23,31	7/1		
	Рассольник Ленинградский, курой отварной и со сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2		
	Суфле из рыбы	60	4,62	2,28	1,62	114,41	14/7		
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,82	111,16	3/3		
	Чай черныи с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	10/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,812			
Итого за обед		580	12,68	10,84	62,7	488,99			
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	28,17	124,27	425-1		
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	6,64	96,3	385-1		
Итого за полдник		230	8,95	9,61	36,81	220,57			
Итого за день:		1320	36,33	29,1	142,65	1056,69			



**Неделя 3 День 1**

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,04	1,56	7,65	93,55	892
	Бульброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	873
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	1710
Итого за завтрак		365	9,49	7,82	32,41	262,32	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
Итого за завтрак 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,40	0,62	5,90	38	12003
	Суп картофельный с бобовыми, говяжьей отв. и гречками	155	5,33	3,92	18,61	126,71	172
	Котлета мясная	60	5,00	12,34	5,44	88,08	428
	Каша гречневая вязкая	110	3,24	2,90	16,62	95,55	84
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	1110
Итого за обед		20	1,32	0,18	7,80	39,81	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Итого за полдник		545	16,67	20,2	68,45	482,92	
Итого за полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	2612
Итого за день:	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	1010
Итого за день:		230	3,01	1,17	35,57	176,39	
Итого за день:		1290	32,37	29,19	148,83	977,16	
<b>Неделя 3 День 2</b>							
Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	216
	Бульброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,67	3
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	1010
Итого за завтрак		360	9,07	8,85	39,71	265,78	
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 белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	312011
	Рассольник домашний, говяжьей отв. и со сметаной	155	2,71	4,10	9,11	135,31	102
	Тертельи рыбные в соусе	80	5,30	7,68	5,52	87,1	177
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	33
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	610
	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		585	13,81	17,54	66,79	506,02	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и супш. молоком	130	6,26	6,94	11,18	148,72	2016
Итого за полдник	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	7,60	29,98	1110
Итого за полдник	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
Итого за день:		300	7,64	7,12	26,38	218,5	
Итого за день:		1325	30,92	33,91	142,68	1037,3	



**Неделя 3 День 3**

Принем 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	154
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	1970
Итого за завтрак		365	7,93	8,27	50,99	302,95	
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 отв.картофеля, кукурузы и лука с растит.маслом	30	0,58	2,11	4,05	37,62	271
	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой отварной	160	1,50	1,06	14,27	100,88	182
	Виточки из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	59
	Рис отварной	110	3,08	2,09	17,00	129,13	304
	Напиток из яблоч	150	0,09	0,09	13,78	92,43	2070
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,82	
Итого за обед		550	13,87	8,16	79,46	535,79	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	75	3,89	10,12	22,80	153,96	912
Итого за полдник	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	1070
Итого за день:		255	3,94	10,12	33,57	195,3	
		1320	28,94	26,54	174,42	1119,37	

**Неделя 3 День 4**

Принем 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	64
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	813
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	1670
Итого за завтрак		360	8,46	13,05	39,36	297,74	
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 овощей с луком, репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	242016
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	160	2,42	4,17	10,92	115,22	
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	75	6,29	11,57	5,50	89,05	238
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	28,12	148,64	433
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,60	26,98	1170
	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		565	13,85	20,72	65,33	478,45	
ПОЛДНИК	Маннык	50	2,11	4,96	30,90	138,76	421-1
Итого за полдник	Молоко киплячное	180	5,22	4,60	8,64	96,3	385-1
Итого за день:		230	7,33	9,46	39,54	235,06	
		1255	30,04	43,63	154,03	1058,25	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ржаная молочная с м/с	140	4,48	4,44	23,87	115,06	144
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713
	Чай с молоком	180	1,32	1,12	11,16	58,97	1710
Итого за ЗАВТРАК		365	7,05	9,01	40,53	271,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,30	85,33	3
Итого за ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,43	1,83	2,53	28,28	201
	Щи из свежей капусты, курой отварной и со сметаной	160	3,61	7,72	15,58	127,54	62
	Котлета из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	59
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	393
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	1910
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	38,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Итого за ОБЕД		560	15,3	15,86	75,07	476,82	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,36	2,88	9,99	129,15	812
Итого за ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты (витамины/изированные)	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
Итого за день:		230	9,58	7,38	17,19	224,55	
Итого за день:		1295	35,13	32,05	143,19	1057,91	
<b>Неделя 4 День 1</b>							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК 2	Каша манная молочная с м/с	140	4,45	5,03	23,52	109,44	64
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,613	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,55	1,39	20,39	96,98	1810
Итого за ЗАВТРАК		360	10,57	10,24	49,33	321,42	
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	312011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	155	2,05	1,06	14,27	101,16	162
	Тфтели мясные с соусом сметанным	65	6,52	14,09	5,04	102,25	208
	Рис отварной	110	3,06	2,09	17,00	129,13	304
	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,00	10,77	41,34	1010
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	38,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
Итого за ОБЕД		580	14,79	19,69	64,65	481,75	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	12,84	168,79	424-1
Итого за ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385-1
Итого за день:		230	9,11	9,62	21,48	265,09	
Итого за день:		1370	40,59	32,17	208,58	1289,94	



**Неделя 4 День 2**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	5,31	5,55	19,36	106,74	11/4	
	Бутерброд с маслом	35	2,08	5,14	13,60	109,8	6/3	
	Чай с молоком	180	1,37	1,12	11,16	58,97	17/10	
Итого за завтрак		355	8,76	11,61	44,12	277,61		
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	30	0,40	0,62	5,90	38	120/3	
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	155	2,00	2,50	7,50	88,33	9/2	
	Котлета Дятская	60	6,59	16,00	3,14	115,69	46/8	
	Картофельное пюре	110	2,82	3,31	17,82	111,16	3/3	
	Напиток из яблок	150	0,09	0,09	13,76	92,43	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	545	14,34	22,94	62,2	520,21		
	ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом	50	2,99	1,10	18,14	109,99	17-2/12
	Итого за полдник	Кисломолочные продукты (витамины/изюм/ягоды)	180	5,22	4,50	7,20	95,44	
Итого за день:		1230	31,61	40,55	141,46	1050,11		

**Неделя 4 День 3**

Принем 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 сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/3	
	Чай с лимонном	180	0,06	0,00	9,12	35,98	18/10	
Итого за завтрак		360	9,81	7,25	39,64	259,77		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33		
Итого за завтрак 2		150	3,2	0	10,4	85,33		
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком, репчатым	30	0,24	0	1,56	19,3	29/2016	
	Суп-пюре из разных овощей, курой отварной и с гречками	160	2,50	4,33	9,83	80	39/2	
	Биточки из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9	
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	2,16	2,74	26,12	148,64	46/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82		
	Итого за обед	550	13,59	11,07	84,86	489,25		
	ПОЛДНИК	Рагу из овощей с соусом молочным	130	2,92	8,34	14,14	122,39	19/3/2011
		Чай черныи 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		330	4,29	8,52	32,51	203,53		
Итого за день:		1390	30,89	26,84	167,41	1036,68		



Принем пищи		Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
						Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г	г
ЗАВТРАК		Суп молочный с вермишелью		150		2,63	1,19	10,56		102,76	6,2	
		Бульброд с маслом и повидлом		45		1,20	3,45	5,50		97,18	7,13	
		Какао с молоком		180		1,75	1,40	12,22		67,01	16,10	
Итого за завтрак				375		5,63	6,04	28,3		266,95		
ЗАВТРАК 2		Фрукты		100		0,40	0,40	9,80		47,33		
		Итого за завтрак 2		100		0,4	0,4	9,8		47		
		Салат из моркови с растительным маслом		30		0,35	1,82	3,08		30,18	10,1	
ОБЕД		Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной		160		2,42	4,17	10,92		115,22		
		Пюре из филе курицы		80		4,60	2,29	2,26		83,66	2602007	
		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		39,81		
		Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	6,68		34,82		
Итого за обед				600		13,3	11,6	57,91		440,33		
ПОЛДНИК		Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком		130		4,83	6,22	18,78		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		39,81		
Итого за полдник				300		6,21	6,4	33,98		210,38		
Итого за день:				1375		25,54	24,44	129,99		964,66		
<b>Неделя 4 День 5</b>												
Принем пищи		Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
						Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г	г
ЗАВТРАК		Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с мис		140		3,49	3,71	14,86		89,89	17,4	
		Бульброд с маслом		40		2,38	7,02	15,59		125,49	8,13	
		Чай с молоком		180		1,37	1,12	11,16		58,97	17,10	
Итого за завтрак				360		7,24	11,85	41,61		274,35		
ЗАВТРАК 2		Сок		150		3,20	0,00	10,40		85,33		
		Итого за завтрак 2		150		3,2	0	10,4		85,33		
		Салат из отварной свеклы с растительным маслом		30		0,43	1,33	2,53		28,28	20,1	
ОБЕД		Ши из свежей капусты, курой отварной и со сметаной		160		3,61	7,72	15,56		127,54	6,2	
		Биточки (котлеты, шинцели) 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	
		Напиток из шиповника		150		0,09	0,09	23,76		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		
Итого за обед				550		17,39	16,86	85,63		519,46		
ПОЛДНИК		Булочка дорожная		50		6,73	5,11	28,17		124,27	425-1	
		Чай черный с сахаром		180		0,05	0,00	10,77		41,34	10,10	
		Итого за полдник		230		3,78	5,11	38,94		165,61		
Итого за день:				1290		31,81	33,82	176,58		1044,75		