



**СОГЛАСОВАНО**  
Заведующая МАДОУ ДС № 46

И.Е.А. Садругалинова/  
2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
И.Е.А. Садругалинова О.В.

Садругалинова  
2023 г.

**Примерное циклическое 20-дневное меню  
для организации питания детей от 3-7 лет,  
посещающих муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию воспитанников №46  
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. Могилюго и В.А. Туглыба. – М.: Делта плюс, 2016. – 640 с  
Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации  
и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.



Возрастная категория: Сад

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	5,99	5,74	26,89	174,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,92	15,42	119,67	9/13
	Каша с молоком	200	1,94	1,56	13,59	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,6	11,12	55,90	363,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,56	3
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	0,83	3,40	5,28	54,98	41/2011
	Султ картофельный с бобовыми, говядиной отв. и грибами	185	6,40	4,70	20,95	190,9	17/2
ОБЕД	Тертель мясные с соусом сметанным	80	6,98	19,88	23,81	182,88	20/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,85	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,69	34,82	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	665	19,46	30,93	114,02	750,48	
ПОЛДИНК	Чай черный с сахаром	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
ИТОГО ЗА ПОЛДИНК		250	2,93	1,1	28,12	185,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	38,22	42,85	213,23	1418,55	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Приним 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 мясом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,16	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
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,4	0,4	9,8	47	338
	Борщ с капустой, картофелем говядиной отв. и со сметаной	165	2,60	5,00	8,82	143,1	2/2
ОБЕД	Биточки (котлеты, шницлет), рыбные	70	9,33	4,07	33,85	156,81	9/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	9/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,98	37,9	19/10
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,69	34,82	
	Патэ из овощей с соусом молочным	655	18,54	16,21	97,33	599,02	
ПОЛДИНК	Чай с лимоном	150	3,36	9,62	16,31	154,44	18/3/2011
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,96	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	1
ИТОГО ЗА ПОЛДИНК		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**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Сул-пюре из картофеля	180	13,19	13,89	36,45	185,4	372
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	613
	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	10,14	39,98	1710
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	17,84	17,71	52,01	340,38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
	Салат из свежих овощей с луком, редисками	180	0,46	3,03	1,52	35,3	242016
	Шу из свежей капусты, кури отварной и со сметанной	190	5,47	8,52	18,67	149	62
ОБЕД	Пюре из мяса кур	200	6,11	3,20	34,72	197,04	419
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	28,40	102,7	2010
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,69	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,81	
	Итого за обед	680	14,78	15,27	95,59	558,64	
ПОЛДНИК	Булочка "Васнушка"	75	6,18	3,87	29,58	230,94	429-1
	Кисломолочные продукты (витамилизированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	11,98	8,87	37,58	356,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	48,83	41,85	200,49	1374,62	

**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	160	5,12	5,07	27,28	171,3	1414
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,89	125,48	873
	Корейский напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,96	107,76	1810
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,22	13,63	65,53	404,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,338	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак 2	50	0,71	3,05	4,21	67,13	201
ОБЕД	Сул-пюре из разных овощей, кури отварной и с грибами	190	3,00	5,29	11,80	172,22	342
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	6,35	144,3	478
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	34
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,85	71,76	610
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,50	39,81	
Итого за обед	660	18,99	26,7	76,28	659,44		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и суцц. молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,85	205
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,83	1070
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,50	39,81	
	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					
Приним 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	23,09	182,15	17/4
	Бутерброд с маслом и помидором	45	1,20	3,46	6,50	97,19	17/3
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	66,52	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,7	8,93	40,99	344,85	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,63	
	Салат из моркови с яблоком	50	0,60	1,04	6,80	63,12003	
	Рассольник Ленинградский, дугой отварной и со сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132,92	
ОБЕД	Биточка (котлетка) из мяса кур	70	13,24	7,58	11,28	117,9	6/9
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82	
	Молочик	680	22,73	16,58	73,53	572,42	
ПОЛДНИК	Молочко кипяченое	50	5,11	4,86	45,20	138,76	4/21-1
		200	5,80	5,00	9,80	111,18	385-1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,91	9,86	54,8	249,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	44,57	35,47	184,53	1285,87	
Неделя 2 День 1							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная с мис	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
	Каша с яблоком	200	1,94	1,56	13,58	74,48	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,38	14,69	57,57	383,22	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	4,23	0	15,21	118,66	
	ОБЕД	50	0,82	3,38	5,48	55,45	3/2011
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	185	2,44	1,27	17,12	147,8	18/2
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говяжьей отв.	70	8,45	10,81	4,72	154,84	9/8
	Печенья по-строгановски	130	3,82	2,61	40,02	161,41	3/4
ИТОГО ЗА ОБЕД	Рис отварной	180	0,06	0,00	18,86	71,78	6/10
	Компот из сухофруктов	20	1,92	0,18	7,60	38,81	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,88	34,82	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	655	19,23	18,49	100,48	665,86	
	Чай черный с сахаром	50	3,69	5,12	12,84	203,46	4/24-1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	0,04	0,00	9,88	46,93	10/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	37,77	38,3	196,08	1417,13	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,43	7,06	49,75	143,74	432/3	
	Бульбород с мясным и помидором	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	0,98	45,93	10/10	
Итого за завтрак		395	10,67	10,51	64,23	286,85		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	6,40	0,40	9,90	47	338	
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	338	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,70	2,58	8,37	68,57	1011	
	Шницель из свинины с картофелем	185	5,47	8,00	7,98	142,3	612	
	Пюре из картофеля с молоком	80	9,11	14,82	6,88	160,12	238	
	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	887,23		
	ПОЛДНИК	Творог из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	5,57	9,53	21,66	234,14	215
	Итого за полдник	Чай с лимонном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	11/10
Итого за день:	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1	
Итого за день:		350	6,97	8,71	39,4	309,92		
Итого за день:		4510	39,33	49,68	198,74	1331		
<b>Неделя 2 День 3</b>								
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с мис	180	4,94	5,30	13,20	179,97	5/4	
	Бульбород с сыром	40	4,57	3,82	6,42	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	350,49		
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	16,21	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	67,43	20/1	
	Суп картофельный с борщевиком, луком, отв. и грибами	190	6,40	4,70	20,95	116	17/2	
	Гуляш из филе хурды	100	5,75	5,28	22,82	104,57	20/20/7	
	Каша гречневая влажная	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	0,16	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	5,69	5,73	31,99	137,92	6/12
	Итого за полдник	Кисломолочные продукты (витамины/микроэлементы)	200	5,80	5,00	8,00	128,4	
Итого за день:		265	11,39	10,73	39,99	263,92		
Итого за день:		1555	46,24	38,17	179,24	1290,73		



Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/с	180	5,39	6,58	22,24	182,7	8/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	125,49	8/13
	Корейский напиток с молоком	200	1,72	1,54	22,86	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,49	15,14	60,49	395,95	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,90	47	338
	Салат из свежих помидор с луком, растительн	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,70	94	
	Борщ с капустой, картофелем, курдюк отв, и со сметаной	50	0,40	2,00	2,90	32,2	25
ИТОГО ЗА ОБЕД		190	2,90	5,00	13,10	138	22
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	6,35	144,3	42/8
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,96	175,66	43/3
	Напиток из шиповника	180	0,10	0,10	26,40	102,7	15/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	2,65	3,33	57,36	278,42	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,12	25,15	93,59	667,46	
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с овощами	150	7,32	10,15	38,19	169,58	18/20/6
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,36	10,15	48,17	215,51	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	49,09	55,57	226,06	1606,08	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	5,92	3,92	28,59	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,96	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,43	9,3	47,59	373,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
	Салат из блк капусты с огурцом свежим и маслом растит.	180	4,23	0	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		360	8,46	0,00	30,42	237,32	
	Рассолник Ленинградский, курдюк отварной и со сметаной	50	0,56	3,37	1,51	38,85	7/1
ОБЕД	Судле из рыбы	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Картофельное пюре	70	7,86	3,28	27,49	141,47	14/7
ИТОГО ЗА ОБЕД		260	10,76	6,68	36,49	173,32	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		40	2,64	0,42	14,28	74,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Булочка дорожная	50	3,73	5,11	23,17	160,28	425-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	43,46	34,02	184,95	1345,4	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	200	14,46	6,03	46,33	178,79	882	
	Бульон с мясом	40	2,38	7,02	15,59	128,49	873	
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	69,52	1770	
Итого за завтрак		440	18,36	17,89	74,32	369,8		
Итого за завтрак 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом	50	0,40	1,04	6,80	63	1003	
	Суп картофельный с бобовыми, говядиной отв. и грибами	185	6,40	4,70	20,89	190,9	172	
	Котлета мясная	70	6,33	14,40	12,70	144,3	438	
	Каша гречневая вязкая	130	4,05	3,63	20,78	139,43	34	
	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,88	1770	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,80	98,8	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		
ПОДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоками	50	2,96	1,17	24,80	135,25	2012	
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,88	45,93	1070	
Итого за подник		250	3	1,17	34,78	181,18		
Итого за день:		1525	47,89	43,25	209,96	1317,85		
<b>Неделя 3 День 2</b>								
Пример пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	180	5,09	5,74	26,88	174,03	104
		Бульон с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115,67	3
		Чай черный с сахаром	400	0,04	0,00	9,98	38,28	1070
Итого за завтрак		400	9,7	9,56	42,28	327,31	47	
Итого за завтрак 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ОБЕД		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
		Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,62	3,38	5,48	55,45	310011
		Рассольник домашний, говяжьей отв. и со сметаной	185	3,00	4,76	10,33	159,83	102
		Тертая рыба в соусе	100	7,06	10,15	20,43	135,16	177
		Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	140,84	93
		Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,88	71,76	610
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,80	98,8	1
Итого за обед		685	16,85	22,85	92	648,84		
ПОДНИК		Запеканка из творога с морковью и ступ. молоком	150	8,56	15,09	24,52	241,05	2015
		Чай с лимоном	180	0,08	0,00	10,14	35,98	1770
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,80	98,8	1
Итого за подник		350	9,96	15,27	42,26	317,83		
Итого за день:		1535	36,91	48,08	185,34	1338,58		



**Неделя 3 День 3**

Премь 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
	Корейный 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	0,66	3,52	6,75	62,71	22/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями, куриой отварной	190	1,80	1,27	17,12	119,6	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	3/4
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	17,42	11,82	115,86	639,12	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковью	75	3,89	10,12	22,80	153,96	5/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		275	3,93	10,12	32,78	192,24	
		1520	34,42	30,85	220,7	1338,99	

**Неделя 3 День 4**

Премь пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с м/с	160	4,94	5,30	13,20	178,97	5/4
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	126,49	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	47,838	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с луком, растит. маслом	50	0,46	3,03	1,52	35,3	24/20/16
	Борщ с капустой, картофелем, куриой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	13,10	136,202	
	Фрикадельки мясные тушенные 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	17,74	26,5	82,78	619,66	
ПОЛДНИК	Манник	75	7,66	5,56	58,34	215,74	42/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385/1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		275	13,46	10,56	67,94	326,92	
		1445	40,86	51,34	202,89	1373,5	



Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ржаная молочная с м/с	160	5,12	5,07	27,28	171,3	14/4
	Бутерброд с мясом 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	7,84	9,76	45,18	334	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,68	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,68	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,05	4,21	67,13	20/1
	Щи из свежей капусты, кури отварной и со сметаной	190	5,47	8,52	18,57	149,62	
	Котлета из мяса кур	70	8,10	3,90	11,29	117,9	9/9
	Картофельное пюре	150	3,27	4,14	22,02	149,84	8/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	9,88	37,9	18/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,19	20,03	80,45	595,37	
ПОЛДНИК	Ягода обыкновенная	50	4,99	2,88	9,99	205,03	8/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты (витамиализированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		250	10,16	7,98	17,99	332,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	42,42	37,67	158,83	1391,06	
<b>Неделя 4 День 1</b>							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	115,67	3
	Корейский напиток с молоком	200	1,72	1,94	22,86	107,76	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,23	10,56	41,28	402,73	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,68	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,68	
ОБЕД	Салат из батонаванной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,45	31/20/11
	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной отв.	185	2,44	1,27	17,12	147,8	18/2
	Тедтели мясные с соусом сметанным	80	6,98	18,86	23,81	182,98	20/8
	Рис отварной	130	3,82	2,61	20,02	161,41	30/4
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	8,98	38,28	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	16,74	26,56	90,69	650,12	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	5,12	22,84	203,46	42/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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									
Приним пища	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	2,36	7,02	15,59	125,49	6/13		
	Чай с молоком	200	1,52	1,24	12,40	65,92	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 уксусом	50	0,60	1,04	6,80	63,12003			
	Рассольник Ленинградский, говядиной отварной и со сметаной	155	2,40	3,00	9,00	106,92			
	Котлета Литовая	70	11,54	-17,36	3,70	118,57	6/8		
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	148,94	9/3		
	Напиток из яблок	180	0,10	0,10	26,40	102,7	20/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81			
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	20,55	26,06	82,2	613,81			
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом д/с	50	2,89	1,10	18,14	139,99	17-2/12		
	Кисломолочные продукты (витамины/жированные)	200	5,80	5,00	8,00	126,4			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,69	6,1	26,14	266,39			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	39,6	46,93	174,53	1301,08			
Неделя 4 День 3									
Приним пища									
ЗАВТРАК	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	118,613			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	10,57	7,74	34,25	302,643			
ЗАВТРАК 2	Сок	400	10,57	7,74	44,25	335,01			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	400	4,23	0,00	15,21	118,663			
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком, петрушкой	180	4,23	0	15,21	118,663			
	Суп-пюре из разных овощей, куриной отварной и с грибами	50	0,40	2,00	2,60	32,2/25			
	Биточки из мяса кур	190	3,00	5,20	11,80	172,22	34/2		
	Макаронные изделия отварные	70	8,10	3,90	11,28	117,9/9			
	Компот из сухофруктов	130	2,55	3,23	30,88	175,66	43/3		
	Хлеб пшеничный	180	0,08	0,00	18,86	71,76	6/10		
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	1,32	0,18	7,60	39,81			
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	680	16,75	14,75	89,69	644,34			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Чай из овощей с соусом, молочными	150	6,66	9,62	22,06	154,44	19/2011		
	Чай черныи с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	38,28	10/10		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,81			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	8,02	9,8	39,64	232,52			
			55,29	33,86	208,96	1368,54			



Неделя 4 День 4									
Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	180	11,22	9,72	38,45	185,4	37/2		
	Бутерброд с мясом и помидором	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13		
	Какао с молоком	200	1,94	1,98	13,98	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	0,88	3,04	5,10	88,57	10/1		
	Борщ с капустой, картофелем, курой отв. и со сметаной	190	2,90	5,00	14,10	139,32			
	Гуляш из филе кур	100	5,75	5,28	22,82	104,57	80/2007		
	Каша гречневая вязкая	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	7,80	39,81			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,82			
Итого за обед		710	18,96	17,37	86,06	553,45			
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со орш. молоком	150	5,57	8,53	41,99	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	7,80	39,81			
Итого за полдник		370	6,97	8,71	59,4	309,92			
Итого за день:		1605	40,59	41,21	210,79	1267,41			
Неделя 4 День 5									
Приним пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м.с	160	3,98	4,24	35,56	139,93	17/4		
	Бутерброд с мясом	40	2,38	7,02	15,69	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	118,09	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	149,02			
	Выпечка (котлеты, шницели) ржаные	70	8,93	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	7,80	39,81			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,82			
Итого за обед		660	21,52	20,3	108,1	678,28			
ПОЛДНИК	Булочка дрожжная	60	7,99	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:		1600	40,76	43,07	225,01	1354,81			