

СОГЛАСОВАНО

Заведующей МКДОУ ДС № 52 пгт. Дружинино



Ю.Н. Кулик

"18" 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Ефремова О.В.



И.П. Ефремова

О.В. Ефремова
2026 г.

**Примерное циклическое 20-дневное меню
для организации питания детей от 1,5-3 лет,
посещающих муниципальное казенное
дошкольное образовательное учреждение детский сад №52
пгт. Дружинино
с 10,5 часовым пребыванием детей
(всесезонное) на 2026 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур 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.

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	140	4,45	5,03	28,88	101,2	164
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,87	14,85	44,82	346,21	
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 белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3/12/2011
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гречками	155	5,20	4,50	10,90	112,2	67/2/016
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	4,00	5,70	5,00	101,1	12/8/2011
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	14,54	15,39	76,66	534,39	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3,90	3,05	11,50	127,15	17/2/12
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	6,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,936	3,05	20,48	168,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	37,546	33,29	162,28	1134,41	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	0,88	2,89	26,25	85,05	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,18	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	3,34	7,78	42,91	241,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	336
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	1,56	0,48	30,18	10/1
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	155	1,70	3,90	9,70	112,8	2/2
	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60	7,20	5,00	12,40	102	266/2016
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,82	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	14,52	14,19	66,46	464,85	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,48	229/2016
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,29	5,64	39,15	215,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	26,55	28,01	158,32	968,43	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузно-рисовая с/м	140	3,49	3,71	20,20	127,89	174
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,33	7,53	34,71	277,99	
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 репчатого лука с маслом растит.	30	0,60	2,10	4,10	37,6	271/2011
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	155	2,00	2,50	7,50	86,3	9/2
	Шницель мясной	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	3,00	2,20	16,40	106,4	443/2011
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	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		545	16,64	19,56	71,08	522,43	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	18,83	116,79	486/2016
	Кисломолочные продукты	180	5,13	4,50	7,20	90	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,93	7,6	26,03	206,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	36,1	34,69	142,22	1092,54	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	3,45	3,12	11,28	87,12	37/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	6/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	16,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	5,37	6,49	44,8	249,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	336
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,33	1,55	2,40	29,01	20/1
	Суп-пюре из разных овощей с мясом отв. и гречками	160	2,50	4,33	9,93	80	39/2
	Плов из мяса кур	180	7,00	3,87	33,01	242,64	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	12,52	10,17	76,49	490,83	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	150	6,00	9,00	16,00	149,8	20/5
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2018
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,58	10,62	34,76	248,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	26,87	27,68	165,85	1035,71	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	154
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	3372004
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	4132016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,94	14,87	48,16	285,31	
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 свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	242016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	62
	Рагу из отварного мяса говядины	180	13,20	12,30	22,00	186,7	6812011
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	46,7	7623022
	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		530	19,53	20,47	64,44	437,54	
ПОЛДНИК	Манник	50	1,21	4,74	28,23	114,5	4212016
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	3857
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,67	9,61	37,29	210,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1315	40,34	44,95	160,23	1018,98	

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	140	4,30	5,25	17,50	108,5	114
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	813
	Какао с молоком	180	1,76	1,40	12,22	67,01	1610
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,03	8,67	44,34	281	
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	3112011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	162
	Печень по-строгановски	60	6,10	9,26	18,30	89,72	98
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	304
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	610
	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		545	16,49	17,37	92,48	492,91	
ПОЛДНИК	Биточек мясной	60	3,00	4,00	8,90	90	112
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	3542016
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	1019
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	6,626	7,73	35,8	253,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1425	34,346	33,77	183,02	1112,95	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	154
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	713
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
Итого за ЗАВТРАК		405	10,94	14,87	48,16	285,31	
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 свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	242/2016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	8/2
	Рагу из отварного мяса говядины	180	13,20	12,30	22,00	186,7	6/8/2/11
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	782/2022
	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		530	19,53	20,47	64,44	437,54	
ПОЛДНИК	Манник	50	1,21	4,74	28,23	114,5	421/2016
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385/3
Итого за ПОЛДНИК		230	6,67	9,61	37,29	210,8	
Итого за ДЕНЬ:		1315	40,34	44,95	160,29	1018,98	

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	140	4,90	5,25	17,60	108,5	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/15
Итого за ЗАВТРАК		360	8,03	8,67	44,44	281	
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 белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3/1/2/11
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	16/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	18,30	89,72	9/8
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	30/4
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
Итого за ОБЕД		545	16,49	17,37	92,48	492,91	
ПОЛДНИК	Биточек мясной	60	3,00	4,00	8,90	90	11/2
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	35/4/20/16
	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		370	6,626	7,73	35,8	253,71	
Итого за ДЕНЬ:		1425	34,346	33,77	183,02	1112,95	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,00	9,00	16,00	149,8	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,92	12,37	49,52	311,99	
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 картофельный с солеными огурцами и зел.горошком	30	0,50	1,90	2,80	29,9	42/2011
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Котлета мясная	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	146,64	43/8
	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	2,81	34,5	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		560	15,03	21,57	62,33	536,87	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с рисом и яйцом	50	7,24	2,05	18,00	119,18	43/7201
	Чай чёрный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,276	2,05	26,98	160,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	30,626	36,39	148,63	1058,37	

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	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	87,01	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,7	10,6	48,84	248,17	
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 свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Рыба, запеченная в омлете	70	3,00	4,10	28,70	68,8	382/2008
	Картофельное пюре	110	2,62	8,31	17,62	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	10,96	12,48	77,99	404,02	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ.молоком	150	5,00	6,67	14,30	177,92	21/5
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,59	6,85	30,99	252,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	30,46	29,93	168,22	990,34	

Неделя 3 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	150	10,52	3,98	18,60	105,3	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	17/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	13,16	7,34	44,38	269,76	
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 белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	31/2011
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. - и гречками	155	5,20	4,50	10,90	112,2	8/2016
	Биточки по-белорусски	60	4,00	5,20	16,70	115,3	513/2022
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	3,00	2,20	16,40	106,4	44/3/2011
	Чай с лимоном	150	0,24	0,00	8,08	31,2	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		545	15,57	14,35	69,65	472,97	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	2,88	1,17	13,17	118,0	437/2016
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,916	1,17	22,15	171,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	34,848	22,86	146,68	999,39	

Неделя 3 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	0,88	2,89	20,70	85,05	14/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,2	8,11	38,34	267,06	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	5383
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,33	1,55	2,40	29,01	20/1
	Рассольник Домашний с мясом отв. и сметаной	155	1,42	3,25	9,17	115	10/2
	Котлета рыбная "Лада"	60	8,14	5,14	7,71	91,2	32/2003
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,2	13,67	68,15	485,55	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,50	8,86	11,38	96,5	43-2/3
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	76/2/2022
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	49	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,83	12,43	46,35	194,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	31,83	34,61	162,64	993,81	

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.	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,12	10,18	55,6	220,04	
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 и растит. маслом	30	0,36	0,62	9,00	43,8	112003
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	18/2
	Шницель мясной	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	8/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,17	20,1	73,73	518,18	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,48	220/21
	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		330	8,06	5,64	39,04	221,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	31,546	35,92	178,77	1045,16	

Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	6,00	9,00	16,00	149,8	20/5
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,32	14,22	33,64	331,81	
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 отв. картофеля, кукурузы и репчатого лука с маслом растит.	30	0,60	2,10	4,10	37,6	27/120/1
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	4,00	5,70	5,00	101,1	12/20/1
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	30/4
	Чай с лимоном	150	0,24	0,00	8,08	31,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,66	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,61	14,88	70,69	501,07	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	18,83	116,79	458/20/5
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,26	7,97	27,89	213,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	34,59	37,47	142,02	1092,97	

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	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,12	10,18	55,6	220,04	
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 и растит. маслом	30	0,36	0,62	9,00	43,8	12/003
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	18/2
	Шницель мясной	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	8/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	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		545	15,17	20,1	73,73	518,18	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,48	22/20
	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		330	8,06	5,64	39,04	221,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	31,546	43,92	178,77	1045,16	

Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	6,00	9,00	16,00	149,8	20/5
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,32	14,22	33,64	331,81	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	336
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из отв. картофеля, кукурузы и репчатого лука с маслом растит.	30	0,60	2,10	4,10	37,6	27/1120/1
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	4,00	5,70	5,00	101,1	12/0/20/1
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	30/4
	Чай с лимоном	150	0,24	0,00	8,08	31,2	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		570	12,61	14,88	70,69	501,07	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	18,83	116,79	456/20/18
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,26	7,97	27,89	213,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	34,59	37,47	142,02	1092,97	

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	140	4,90	5,25	17,50	108,5	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	4132016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,54	8,71	43,28	272,96	
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	30	0,33	1,55	2,40	29,01	20/1
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	155	2,00	2,50	7,50	88,3	9/2
	Запеканка картофельная с рыбой	180	9,35	6,79	25,50	170,3	тк23
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	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		555	14,41	11,26	73,08	454,01	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	16,83	116,79	4582016
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,96	41,38	10/103
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,836	3,1	27,81	158,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	26,186	23,47	153,97	932,09	

Неделя 4 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,77	2202016
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	16/102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,81	10,63	46,78	312,47	
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	Сул-пюре из разных овощей с мясом отв. и гренками	155	2,67	4,00	9,83	84,17	39/2
	Зразы мясные в томатной заливке	65	7,00	5,80	17,40	144,2	тк33
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,52	12,96	84,6	516,19	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,13	4,50	7,20	90	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,53	8,5	30,85	192,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35,06	32,09	172,63	1106,76	

Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	3,45	3,12	11,28	87,12	37/2
	Бутерброд 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	6,4	7,97	29	251,31	
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 картофельный с зеленым горошком	30	0,40	1,56	2,58	25,98	19/2003
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	304
	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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	15,396	14,57	85,91	499,65	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ. молоком	150	5,00	6,67	14,30	211,3	2/15
	Чай с лимоном	180	0,24	0,00	8,08	91,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,56	6,67	29,98	282,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	29,756	29,79	154,89	1080,26	

Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузно-рисовая с см	140	4,84	7,52	21,15	341,71	174
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,67	12,78	37,73	285,68	
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 помидор с луком	30	0,24	1,20	1,68	19,3	25/2016
	Свекольник с мясом отв. и сметаной	160	1,38	3,91	9,61	154,77	5/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	65	7,10	15,49	9,54	137,46	23/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	2,81	34,5	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		555	13,98	24,33	55,42	531,79	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой, яйцом	50	2,62	1,15	37,52	110,3	437
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,08	6,02	46,58	206,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	35,93	43,13	150,13	1109,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733424

Владелец Кулик Юлия Николаевна

Действителен с 02.02.2026 по 02.02.2027