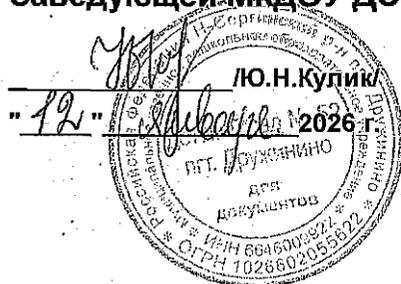


СОГЛАСОВАНО

Заведующей МКДОУ ДС № 52 пгт. Дружинино



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Ефремова О.В.



**Примерное циклическое 20-дневное меню  
для организации питания детей от 3-7 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	160	6,70	6,90	23,60	150,4	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	18,31	16,88	42,90	402,86	
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	55,46	31/2011
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гречками	185	6,20	5,40	13,10	134,6	87/2016
	Гуляш из отварного мяса говядины	100	5,30	7,80	7,00	143,9	12/1/2011
	Макаронные изделия отварные	130	2,58	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,08	16,86	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	17,57	20,23	89,58	655,98	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	75	2,85	1,05	17,25	169,99	437/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,08	9,96	45,98	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	2,89	1,05	27,23	215,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	43	38,16	174,92	1393,42	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	160	1,06	3,30	30,00	197,3	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,58	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	3,6	8,35	47,9	359,91	
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	0,80	2,80	5,80	50,9	10/1
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	185	2,00	2,70	11,80	135,9	2/2
	Рыба, запеченная в соусе сметанном	100	9,40	9,00	28,40	172	286/2016
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	10,77	40,93	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		685	17,91	18,86	92,87	622,97	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	150	16,00	15,40	40,69	205,87	229/2016
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	17,62	15,58	58,39	284,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	39,53	43,19	208,96	1314,55	

**Неделя 1 День 3**

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	146,16	17/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>8,85</b>	<b>8,06</b>	<b>38,61</b>	<b>300,16</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из отв. картофеля, кукурузы и репчатого лука с маслом растит.	50	1,00	3,50	6,80	62,7	27/12011
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	9/2
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	26,30	189,35	41/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,20	3,00	20,10	114,4	44/3/2011
	Напиток из яблок	180	0,10	0,00	26,00	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>18,87</b>	<b>24,32</b>	<b>102,48</b>	<b>649,75</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,20	3,67	23,40	175,1	456/2016
	Кисломолочные продукты	200	5,70	5,00	8,00	100	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>9,9</b>	<b>8,67</b>	<b>31,4</b>	<b>275,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>41,85</b>	<b>41,26</b>	<b>187,7</b>	<b>1343,67</b>	

**Неделя 1 День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	4,31	3,90	34,10	158,9	37/2
	Бутерброд с маслом	40	1,36	2,02	14,62	105,49	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,60	1,50	21,00	63	18/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>6,29</b>	<b>7,42</b>	<b>69,72</b>	<b>327,39</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,55	2,58	4,00	48,35	20/1
	Суп-пюре из разных овощей с мясом отв. и гречками	190	3,00	5,20	11,80	172,22	39/2
	Плов из мяса кур	200	9,10	4,30	36,68	289,6	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>15,35</b>	<b>12,5</b>	<b>85,62</b>	<b>636,53</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	170	6,26	10,10	18,00	202,54	20/5
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>8,98</b>	<b>11,88</b>	<b>38</b>	<b>307,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>31,02</b>	<b>32,2</b>	<b>203,14</b>	<b>1318,79</b>	

## 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	160	2,88	4,65	56,99	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	66,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	10,58	14,3	75,19	409,74	
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 огурцов с луком репчатым	50	1,00	3,03	1,52	25,3	24/2016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Рагу из отварного мяса говядины	200	13,30	12,30	29,80	257,5	6/1/2011
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	762/2022
	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		660	22,4	24,31	79,37	584,8	
ПОЛДНИК	Манник	75	7,66	7,44	57,80	155,26	421-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	119,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	13,46	12,44	67,4	268,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,87	51,05	237,17	1379,64	

## 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	5,60	6,00	20,00	185	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	72,48	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,92	9,58	48,2	362,95	
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	55,46	3/1/2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	185	3,00	3,80	13,80	148	18/2
	Печень по-строгановски	70	11,00	10,81	24,70	153	9/8
	Рис отварной	130	3,21	2,95	33,45	152,53	304
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	8/10
	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	20,73	21,36	110,37	655,35	
ПОЛДНИК	Биточек мясной	70	3,60	4,70	10,40	133,2	тк12
	Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,20	97,6	354/2016
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	7,64	9,08	40,18	296,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	41,52	40,02	213,96	1435,49	

**Неделя 2 День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	150	16,00	15,40	40,69	205,87	229/2016
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	1,50	4,00	6,00	105,6	7/13
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>17,54</b>	<b>19,4</b>	<b>56,67</b>	<b>357,4</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,60	2,60	5,80	50,3	10/1
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	185	5,47	8,00	7,36	142,3	6/2
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	9,00	7,00	11,00	201,4	590/2009
	Напиток из яблок	180	0,10	0,00	26,00	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>17,81</b>	<b>18,02</b>	<b>64,44</b>	<b>571,3</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	80	6,10	7,70	31,10	192,79	6/12
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>41,2</b>	<b>231,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>42,15</b>	<b>45,52</b>	<b>172,11</b>	<b>1207,49</b>	

**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	170	4,20	4,05	13,00	152,6	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,80	12,40	65,53	413/2016
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>10,17</b>	<b>9,47</b>	<b>30,82</b>	<b>333,13</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,55	2,58	4,00	48,35	20/1
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гренками	185	6,20	5,40	13,10	134,6	87/2016
	Гуляш из свинины	100	8,00	10,00	22,30	176,62	260/2007
	Греча рассыпчатая	130	6,83	6,52	25,15	179,4	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>24,28</b>	<b>24,92</b>	<b>97,69</b>	<b>685,33</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	102,77	прот.
	Кисломолочные продукты	200	5,70	5,00	8,00	100	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>9</b>	<b>31,65</b>	<b>202,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>44,78</b>	<b>43,39</b>	<b>175,37</b>	<b>1339,89</b>	

## Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	180	6,3	10,10	18,00	202,5	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,98	2,02	14,62	105,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,60	1,50	21,00	63	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,24	13,62	53,62	370,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	50	0,90	3,10	4,60	49,8	42/2011
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	190	2,90	5,00	13,10	153	2/2
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	26,30	159,35	41/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,88	135,66	43/3
	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	3,37	11,4	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	17,52	26,15	92,61	503,81	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	10,84	9,20	32,26	233,95	437/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	35,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10,88	9,2	42,24	270,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	48,09	56,57	226,06	1655,08	

## Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каца пшеничная молочная с м/с	160	2,88	4,85	58,99	124,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,66	13,58	44,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,39	10,03	75,99	373,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	135,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	135,66	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	50	1,00	3,03	4,52	45,3	24/2016
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Рыба, запеченная в омлете	90	3,50	4,60	12,00	111,5	362/2004
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	129,84	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	10,77	40,93	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		680	13,31	15,59	69,59	553,17	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и гущ. молоком	180	8,60	8,00	23,70	260,2	21/5
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,22	8,18	41,4	339	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	37,15	33,8	202,19	1385,32	

**Неделя 3 День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	180	11,60	9,00	26,14	164,1	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>14,38</b>	<b>12,62</b>	<b>53,16</b>	<b>335,12</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,46	3/1/2011
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гречками	185	6,20	5,40	13,10	134,6	87/2016
	Биточки по-белорусски	70	4,80	6,00	22,50	194,1	513/2022
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,20	3,00	20,10	114,4	44/3/2011
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	9,60	35,98	11/1/0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>18,86</b>	<b>18,2</b>	<b>65,26</b>	<b>609,14</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4,32	1,75	18,76	195	437/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,68	45,93	10/1/0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>4,36</b>	<b>1,75</b>	<b>28,44</b>	<b>240,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>41,83</b>	<b>32,57</b>	<b>183,37</b>	<b>1303,85</b>	

**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	160	2,15	4,39	21,14	197,2	14/4
	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	16/1/0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>9,71</b>	<b>43,16</b>	<b>386,66</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,55	2,58	4,00	48,35	20/1
	Рассольник домашний с мясом отв. и сметаной	185	1,70	3,90	11,00	138	10/2
	Котлета рыбная "Лада"	70	9,50	6,00	9,00	106,4	32/2003
	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	6/1/0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>17,72</b>	<b>17,04</b>	<b>79,16</b>	<b>588,95</b>	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	160	8,00	10,90	14,00	124,7	43-2/3
	Напиток клубничный	180	0,09	0,04	15,10	58,4	762/2022
	Печенье	45	3,40	5,31	33,70	73,5	пром.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>385</b>	<b>11,49</b>	<b>16,25</b>	<b>62,8</b>	<b>256,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>38,27</b>	<b>43,4</b>	<b>194,92</b>	<b>1279,21</b>	

**Неделя 3 День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	160	2,88	4,65	56,99	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	0,60	1,50	21,00	63	18/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>4,68</b>	<b>9,6</b>	<b>83,49</b>	<b>344,21</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом и растит. маслом	50	0,80	1,04	15,00	73	112003
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	185	3,00	3,80	13,60	148	18/2
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	26,30	189,85	41/8
	Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,20	92,6	8/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,00	26,00	102,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	38,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,8	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>17,55</b>	<b>23,88</b>	<b>107,38</b>	<b>685,25</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	150	16,00	19,40	40,60	205,87	229/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	40,93	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	38,8	1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>17,36</b>	<b>19,58</b>	<b>58,27</b>	<b>285,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>43,82</b>	<b>49,04</b>	<b>264,35</b>	<b>1439,72</b>	

**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	170	6,26	10,10	18,00	202,54	20/5
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	65	8/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>12,77</b>	<b>15,48</b>	<b>37</b>	<b>342</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из отв. картофеля, кукурузы и репчатого лука с маслом растит.	50	1,00	3,50	6,80	62,7	271/12011
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	190	2,90	5,00	13,10	63	2/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	100	5,30	7,80	7,00	148,9	12/8/2011
	Рис отварной	130	3,21	2,95	33,45	152,53	304
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	9,80	36,98	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	38,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,8	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>15,25</b>	<b>19,67</b>	<b>84,43</b>	<b>622,71</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,20	3,87	23,40	175,1	456/2016
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>10</b>	<b>8,87</b>	<b>33</b>	<b>286,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>38,42</b>	<b>44,42</b>	<b>164,23</b>	<b>1347,99</b>	

**Неделя 3 День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с м/с	160	12,90	7,80	29,00	116,3	2/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>20,6</b>	<b>17,45</b>	<b>47,2</b>	<b>342,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	50	1,00	3,03	1,52	45,3	24/2016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Жаркое по-домашнему	200	4,58	12,18	53,00	334,11	259
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	10,77	40,93	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,80	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>13,69</b>	<b>24,15</b>	<b>98,24</b>	<b>643,94</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	75	2,17	2,34	9,98	148,58	6/12
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>7,97</b>	<b>7,34</b>	<b>17,98</b>	<b>274,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>46,49</b>	<b>48,94</b>	<b>178,64</b>	<b>1379,19</b>	

**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	4,20	4,05	13,00	141	5/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,60	1,50	21,00	63	18/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9,37</b>	<b>9,37</b>	<b>39,42</b>	<b>319</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,60	2,60	5,80	50,3	10/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	185	3,00	3,60	13,60	148	18/2
	Капуста тушеная с мясом	200	11,20	14,50	26,00	274,8	54-10м/2020
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,80	39,8	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>17,5</b>	<b>21,32</b>	<b>78,54</b>	<b>619,46</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	75	7,80	9,70	29,70	250,6	452/2016
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,80	35,98	11/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>8</b>	<b>9,7</b>	<b>39,5</b>	<b>286,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>39,1</b>	<b>40,39</b>	<b>172,67</b>	<b>1343,7</b>	

### Неделя 4 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/с	160	5,60	6,00	20,00	185	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,38	9,62	47,02	356,02	
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	0,55	2,58	4,00	48,35	20/1
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	185	2,40	3,00	9,00	106	9/2
	Запеканка картофельная с рыбой	200	12,00	11,00	29,00	395,3	тк23
	Напиток из яблок	180	0,10	0,00	26,00	162,7	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	39,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	17,69	17	82,28	636,95	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,20	3,87	23,40	125,1	456/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	48,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	4,24	3,87	33,38	221,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	30,71	30,69	172,48	1461	

### Неделя 4 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	150	16,00	15,40	40,69	198,36	229/2016
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,60	1,50	21,00	63	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	21,17	20,72	67,11	374,36	
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	Суп-пюре из разных овощей с мясом отв. и гречками	185	3,20	4,80	11,80	123,94	39/2
	Зразы мясные в томатной заливке	100	9,20	10,60	22,30	169,7	тк334
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,28	30,86	174,66	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	39,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	17,65	19,05	98,1	617,66	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	6,2	9	31,65	228,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	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 лапшой	180	4,31	3,90	34,10	202,29	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,46	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>425</b>	<b>7,45</b>	<b>8,91</b>	<b>53,18</b>	<b>373,93</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,65	2,00	3,20	43,3	19/2003
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,22	4,93	29,84	187	5/9
	Рис отварной	130	3,21	2,95	33,45	152,53	304
	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		<b>680</b>	<b>24,23</b>	<b>18,82</b>	<b>109,42</b>	<b>652,36</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со сгущ.молоком	180	8,80	8,00	23,70	260,2	21/5
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>400</b>	<b>10,22</b>	<b>8,18</b>	<b>41,4</b>	<b>339</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1605</b>	<b>42,3</b>	<b>36,31</b>	<b>213,8</b>	<b>1412,29</b>	

## 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 м.с.	160	4,85	7,76	27,25	196,16	17/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<b>400</b>	<b>10,82</b>	<b>13,18</b>	<b>45,07</b>	<b>376,69</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		<b>180</b>	<b>4,23</b>	<b>0</b>	<b>15,21</b>	<b>118,66</b>	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	50	0,40	2,00	2,60	32,2	25/2016
	Свекольник с мясом отв. и сметаной	190	1,66	4,70	11,54	135,18	5/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	80	2,48	17,00	33,19	190,37	9/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	3,37	41,4	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		<b>670</b>	<b>10,45</b>	<b>28,26</b>	<b>87</b>	<b>623,59</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой, яйцом	75	7,33	7,01	24,90	163,4	437
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	386-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		<b>275</b>	<b>13,13</b>	<b>12,01</b>	<b>34,5</b>	<b>274,58</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>1525</b>	<b>38,63</b>	<b>53,45</b>	<b>181,78</b>	<b>1393,52</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733424

Владелец Кулик Юлия Николаевна

Действителен с 02.02.2026 по 02.02.2027