



Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Колосова Л.С.
Приказ № 368/01-18
от 05.09. 2023 г.

Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста от 3 года до 7 лет с 10.30 часовым пребыванием в МДОУ «Детский сад №1»

Методические рекомендации:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений (Изд. 2006 г.)

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (Изд. 2010 г.)

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области часть 2 (Изд. 2017 г.)

Питание детей в образовательных организациях (Изд. 2021 г.)

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
1-й завтрак	Яйцо вареное	53	6,7	6,1	0,4	83	
	Макаронны отварные с овощами	130	4,4	5,3	26,1	164	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 76
	Кондитерские изделия	40	2,5	0,8	30,2	138	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за 1-й завтрак		403	17,9	15,6	79,7	527	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2,4	2,0	10,0	66	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 11
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Голубцы любительские	200	20,0	32,8	19,0	474	Сборник рецептов блюд 2017 г. № 87
	Соус красный основной	20	0,1	0,7	1,3	12	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 84
	Напиток из протертых ягод	180	0,2	0,2	25,4	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		660	32,1	40,1	72,0	815	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	142,0	
Итого за полдник		220	7,9	5,6	39,9	242	
Всего за день		1 383	58,4	61,4	201,7	1 630	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 ВТОРНИК							
1-й завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 37
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 100
Итого за 1-й завтрак		435	13,3	20,3	69,8	513	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Суп с рисом	200	2,4	2,2	14,8	82	Сборник рецептов блюд 2021 г. № 22
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Печень по-строгановски	70	18,3	14,8	9,5	246	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 56
	Картофельное пюре	130	2,8	4,0	10,1	110	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 78
	Овощи порционные	30					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	12,6	117	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 91
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		670	33,4	25,4	63,3	716	
Полдник	Запеканка из творога	120	20,9	13,0	19,0	288	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 46
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		300	20,9	13	27	320	
Всего за день		1 505	69,1	59,2	181,1	1 645	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 СРЕДА							
1-й завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,2	5,4	20,0	158	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 14
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за 1-й завтрак		435	9,3	18,8	48,6	401	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	2,0	7,6	68	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 6
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 17
	<i>Сметана</i>	20	0,5	3,0	0,7	32	
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,3	6,6	6,0	139	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 48
	Рис отварной	130	3,1	3,8	25,2	169	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 73
	Кисель из ягодного концентрата	180	0,0	0,0	12,4	57	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 93
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		660	28,7	19,8	68,2	626	
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,9	29,3	176	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 104
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за полдник		240	9,2	6,3	52,3	318	
Всего за день		1 435	47,7	45	179,2	1 391	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4 ЧЕТВЕРГ							
1-й завтрак	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,6	4,0	21,4	144	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 34
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	35	
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 100
Итого за 1-й завтрак		430	16,0	11,7	63,1	421	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный	200	3,0	2,4	15,8	98	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 9
	<i>Рыба отварная</i>	40	9,8	0,5	0,2	45	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 18
	Биточек из говядины	70	9,2	9,2	11,6	171	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 59
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,2	32,7	210	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 74
	Овощи порционные	30					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	12,6	117	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 91
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		690	34,0	17,8	89,1	746	
Полдник	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 43
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		280	10	12	10	187	
Всего за день		1 500	60,4	41,9	172	1 401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5 ПЯТНИЦА							
1-й завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 31
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за 1-й завтрак		435	12,6	19,8	66,8	493	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,6	4,0	15,4	130	Сборник рецептов блюд 2021г. № 16
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Рагу овощное с говядиной	200	17,9	19,3	19,8	332	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 83
	Овощи порционные	30					
	Напиток из протертых ягод	180	0,2	0,2	25,4	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		670	31,1	27,9	76,9	725	
Полдник	Пирожок печеный сдобный из дрожжевого теста с яйцом	80	8,4	10,6	21,7	226	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 110
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		260	8,4	10,6	29,7	258	
Всего за день		1 465	52,6	58,4	183,5	1 522	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
1-й завтрак	Каша молочная пшённная жидкая	200	6,2	3,6	25,8	160,0	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 32
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 100
Итого за 1-й завтрак		435	14,1	20,9	67,6	513	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	2,0	7,4	58	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 7
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	<i>Сметана</i>	20	0,5	3,0	0,7	32	
	Ёжики мясные	200	28,0	26,4	27,0	446	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 64
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	12,6	117	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 91
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		660	40,9	35,8	64,0	814	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Йогурт	200	5,4	5,0	21,6	158,0	
Итого за полдник		240	8,4	6,1	42,1	258	
Всего за день		1 435	63,9	62,9	183,8	1 631	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7 ВТОРНИК							
1-й завтрак	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,4	152	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 40
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	100	
	Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	35	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за 1-й завтрак		435	16,1	14,7	67,0	466	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с горохом лущёным	200	5,2	2,0	17,8	104	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 10
	<i>Курица отварная</i>	20	8,5	6,4	0,1	99	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 19
	Плов с курицей	200	23,0	19,0	12,0	320	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 70
	Овощи порционные	30					
	Напиток из протертых ягод	180	0,2	0,2	25,4	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		670	40,9	28,1	71,5	730	
Полдник	Сырники из творога	120	20,4	13,0	24,1	300	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 45
	Соус сметанный	20	0,3	2,0	1,0	24	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 85
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		320	20,7	15	33,1	356	
Всего за день		1 525	78,1	58,2	181,4	1 599	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8 СРЕДА							
1-й завтрак	Суп молочный с рисом	200	3,8	4,0	15,0	110	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 15
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за 1-й завтрак		435	6,9	17,4	43,6	353	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	2,2	16,2	86	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 8
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 17
	<i>Сметана</i>	20	0,5	3,0	0,7	32	
	Рыба запеченная в омлете	200	29,8	12,2	7,0	252	Сборник рецептов блюд 2021 г. № 77
	Кисель из ягодного концентрата	180	0,0	0,0	12,4	57	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 93
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		660	42,1	21,8	52,6	588	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,9	3,3	29,5	197	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 107
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,7	9,0	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 102
Итого за полдник		240	10,3	8	38,5	299	
Всего за день		1 435	59,8	47,3	144,8	1 286	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9 ЧЕТВЕРГ							
1-й завтрак	Каша молочная "Дружба" жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 38
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	35	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за 1-й завтрак		435	16,5	14,6	77,1	506	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	200	4,4	4,2	13,6	110	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 16
	Котлета из говядины	70	9,2	9,2	11,6	171	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 59
	Картофельное пюре	130	2,8	4,0	10,1	110	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 78
	Овощи порционные	30					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	12,6	117	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 91
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		650	20,9	17,9	64,1	613	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100,0	
	Свёкла тушёная	100	1,6	3,0	8,2	69	Сборник рецептов блюд № 59
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		320	4,6	4,1	36,7	201	
Всего за день		1 505	42,5	36,7	188	1 366	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10 ПЯТНИЦА							
1-й завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	200	5,6	3,4	22,6	144	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 36
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 100
Итого за 1-й завтрак		435	13,5	20,7	64,4	497	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2,4	2,2	12,6	74	Сборник рецептов блюд 2021 г. № 17
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Гуляш	70	9,5	8,9	3,2	130	Сборник рецептов блюд 2006 г. № 401
	Макаронны отварные	130	4,7	3,6	25,6	160	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 75
	Овощи порционные	30					
	Напиток из протертых ягод	180	0,2	0,2	25,4	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		670	26,2	19,3	83,1	627	
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	80	4,9	5,0	37,2	231	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 115
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		260	4,9	5	45,2	263	
Всего за день		1 465	46,1	45,5	213,7	1 483	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 11 ПОНЕДЕЛЬНИК							
1-й завтрак	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,6	4,0	21,4	144	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 34
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за 1-й завтрак		435	13,0	20,8	65,0	497	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Свекольник	200	6,8	6,2	15,2	140	Сборник рецептов блюд 2006 г. № 193
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Картофель тушеный с говядиной	200	13,6	14,0	30,0	292	Сборник рецептов блюд 2006 г. № 394
	Напиток из протертых ягод	180	0,2	0,2	25,4	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		640	30	24,8	86,9	695	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 103
Итого за полдник		240	8,8	6,1	28,9	208	
Всего за день		1 415	52,3	51,8	190,9	1 446	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 12 ВТОРНИК							
1-й завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 35
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	35	
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 100
Итого за 1-й завтрак		435	15,8	14,7	64,3	452	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2,4	2,0	10,0	66	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 11
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. №17
	Оладьи из печени	70	12,0	10,4	8,0	178	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 61
	Рис отварной	130	3,1	3,8	25,2	169	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 73
	Овощи порционные	30					
	Соус красный основной	20	0,1	0,7	1,3	12	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 84
	Напиток из протертых ягод	180	0,2	0,2	25,4	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 90
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		690	27,2	21,5	86,2	688	
Полдник	Лапшевник с творогом	120	10,4	6,5	25,3	208	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 42
	Соус сметанный	20	0,3	2,0	1,0	24	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 85
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		320	10,7	8,5	34,3	264	
Всего за день		1 545	54,1	45,1	194,6	1 451	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 13 СРЕДА							
1-й завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,2	5,4	20,0	158	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 14
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за 1-й завтрак		435	9,3	18,8	48,6	401	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	2,0	7,4	58	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 7
	<i>Мясо отварное</i>	20	5,4	3,9	0,1	56	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 17
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,3	6,6	6,0	139	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 48
	Картофельное пюре	130	2,8	4,0	10,1	110	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 78
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	12,6	117	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 91
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		640	28,4	17	52,4	585	
	Ватрушка с творогом	80	9,7	6,2	30,8	234	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 108
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,7	9,0	102	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 102
Итого за полдник		260	15,1	10,9	39,8	336	
Всего за день		1 435	53,3	46,8	150,9	1 368	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 14 ЧЕТВЕРГ							
1-й завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,0	3,0	27,8	158	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 33
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	35	
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 100
Итого за 1-й завтрак		435	15,4	14,7	69,5	472	
2-й завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Суп картофельный	200	3,0	2,4	15,8	98	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 9
	<i>Рыба отварная</i>	40	9,8	0,5	0,2	45	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 18
	Азу	70	3,9	4,0	7,6	80	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 55
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,2	32,7	210	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 74
	Овощи порционные	30					
	Кисель из ягодного концентрата	180	0,0	0,0	12,4	57	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 93
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		690	28,1	12,6	84,9	595	
Полдник	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 43
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		280	10	12,0	10	187	
Всего за день		1 505	55	39,8	185,4	1 350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 15 ПЯТНИЦА							
1-й завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 37
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,0	0,0	37	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 98
Итого за 1-й завтрак		435	12,8	19,8	71,6	513	
2-й завтрак	Сок промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	3,6	3,2	13,0	108	Сборник рецептов блюд 2021 г. № 15
	Рагу овощное с говядиной	200	17,9	19,3	19,8	332	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 83
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	12,6	117	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 91
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,5	16,2	105	
Итого за обед		620	26	23	61,6	662	
Полдник	Оладьи	100	8,1	6,8	40,2	244	Сборник рецептов блюд 2021 г. № 140
	Молоко сгущенное сахаром	20	1,4	1,7	11,1	64	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	Сборник рецептов блюд 2010 г. № 96
Итого за полдник		300	9,5	8,5	59,3	340	
Всего за день		1 455	48,8	51,4	202,6	1 561	