



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

## Примерное циклическое 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>403</b>	<b>17,9</b>	<b>15,6</b>	<b>79,7</b>	<b>527</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>32,1</b>	<b>40,1</b>	<b>72,0</b>	<b>815</b>	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	142,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,6</b>	<b>39,9</b>	<b>242</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 383</b>	<b>58,4</b>	<b>61,4</b>	<b>201,7</b>	<b>1 630</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2 ВТОРНИК</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,3</b>	<b>20,3</b>	<b>69,8</b>	<b>513</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>25,4</b>	<b>63,3</b>	<b>716</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>20,9</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>320</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 505</b>	<b>69,1</b>	<b>59,2</b>	<b>181,1</b>	<b>1 645</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3 СРЕДА</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>9,3</b>	<b>18,8</b>	<b>48,6</b>	<b>401</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>28,7</b>	<b>19,8</b>	<b>68,2</b>	<b>626</b>	
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,2</b>	<b>6,3</b>	<b>52,3</b>	<b>318</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 435</b>	<b>47,7</b>	<b>45</b>	<b>179,2</b>	<b>1 391</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4 ЧЕТВЕРГ</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>16,0</b>	<b>11,7</b>	<b>63,1</b>	<b>421</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>34,0</b>	<b>17,8</b>	<b>89,1</b>	<b>746</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>187</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 500</b>	<b>60,4</b>	<b>41,9</b>	<b>172</b>	<b>1 401</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5 ПЯТНИЦА</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,6</b>	<b>19,8</b>	<b>66,8</b>	<b>493</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>31,1</b>	<b>27,9</b>	<b>76,9</b>	<b>725</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,4</b>	<b>10,6</b>	<b>29,7</b>	<b>258</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 465</b>	<b>52,6</b>	<b>58,4</b>	<b>183,5</b>	<b>1 522</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>14,1</b>	<b>20,9</b>	<b>67,6</b>	<b>513</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>40,9</b>	<b>35,8</b>	<b>64,0</b>	<b>814</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	100	
	Йогурт	200	5,4	5,0	21,6	158,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,4</b>	<b>6,1</b>	<b>42,1</b>	<b>258</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 435</b>	<b>63,9</b>	<b>62,9</b>	<b>183,8</b>	<b>1 631</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7 ВТОРНИК</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>16,1</b>	<b>14,7</b>	<b>67,0</b>	<b>466</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>40,9</b>	<b>28,1</b>	<b>71,5</b>	<b>730</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>20,7</b>	<b>15</b>	<b>33,1</b>	<b>356</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 525</b>	<b>78,1</b>	<b>58,2</b>	<b>181,4</b>	<b>1 599</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8 СРЕДА</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>6,9</b>	<b>17,4</b>	<b>43,6</b>	<b>353</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>42,1</b>	<b>21,8</b>	<b>52,6</b>	<b>588</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>10,3</b>	<b>8</b>	<b>38,5</b>	<b>299</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 435</b>	<b>59,8</b>	<b>47,3</b>	<b>144,8</b>	<b>1 286</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9 ЧЕТВЕРГ</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>16,5</b>	<b>14,6</b>	<b>77,1</b>	<b>506</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,9</b>	<b>17,9</b>	<b>64,1</b>	<b>613</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>36,7</b>	<b>201</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 505</b>	<b>42,5</b>	<b>36,7</b>	<b>188</b>	<b>1 366</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10 ПЯТНИЦА</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,5</b>	<b>20,7</b>	<b>64,4</b>	<b>497</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,2</b>	<b>19,3</b>	<b>83,1</b>	<b>627</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,9</b>	<b>5</b>	<b>45,2</b>	<b>263</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 465</b>	<b>46,1</b>	<b>45,5</b>	<b>213,7</b>	<b>1 483</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 11 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,0</b>	<b>20,8</b>	<b>65,0</b>	<b>497</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>30</b>	<b>24,8</b>	<b>86,9</b>	<b>695</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>6,1</b>	<b>28,9</b>	<b>208</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 415</b>	<b>52,3</b>	<b>51,8</b>	<b>190,9</b>	<b>1 446</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 12 ВТОРНИК</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>15,8</b>	<b>14,7</b>	<b>64,3</b>	<b>452</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,2</b>	<b>21,5</b>	<b>86,2</b>	<b>688</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>10,7</b>	<b>8,5</b>	<b>34,3</b>	<b>264</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 545</b>	<b>54,1</b>	<b>45,1</b>	<b>194,6</b>	<b>1 451</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 13 СРЕДА</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>9,3</b>	<b>18,8</b>	<b>48,6</b>	<b>401</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>28,4</b>	<b>17</b>	<b>52,4</b>	<b>585</b>	
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,1</b>	<b>10,9</b>	<b>39,8</b>	<b>336</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 435</b>	<b>53,3</b>	<b>46,8</b>	<b>150,9</b>	<b>1 368</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 14 ЧЕТВЕРГ</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>15,4</b>	<b>14,7</b>	<b>69,5</b>	<b>472</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>28,1</b>	<b>12,6</b>	<b>84,9</b>	<b>595</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10</b>	<b>12,0</b>	<b>10</b>	<b>187</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 505</b>	<b>55</b>	<b>39,8</b>	<b>185,4</b>	<b>1 350</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 15 ПЯТНИЦА</b>							
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
<b>Итого за 1-й завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,8</b>	<b>19,8</b>	<b>71,6</b>	<b>513</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>61,6</b>	<b>662</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,5</b>	<b>8,5</b>	<b>59,3</b>	<b>340</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1 455</b>	<b>48,8</b>	<b>51,4</b>	<b>202,6</b>	<b>1 561</b>	