



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Светлячок»  
Т.Н. Сахарова  
«03» июля 2024 года  
Приказ № 31/01-20

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников

# Примерное 3-х недельное циклическое меню

( Дети от 3 до 7 лет )

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области ( методические рекомендации), Ярославль 2010;  
Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области ( методические рекомендации часть 2), Ярославль 2017

# 1 неделя

1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционный	15	3,4	4,4	0	54	
	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	200/4	5,4/0	3,0/2,9	22,6/0	138/26	35
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>460</b>					
	<b>Итого:</b>			<b>12,1</b>	<b>11,6</b>	<b>61,7</b>	<b>399</b>
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		-	-	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Борщ с капустой, с картофелем и с курой	200/24	2,4/10,2	2,0/7,6	7,6/0,1	68/119	6/19
	Птица, тушенная в соусе с овощами	60/150	18,0	21,2	20,5	146	96 ч.2
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	180	0,5	0	28,4	117	91
	<b>Суммарный объем</b>	<b>652</b>	<b>33,6</b>	<b>31,3</b>	<b>69,3</b>	<b>516</b>	
	<b>Итого:</b>						
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,9	5,0	37,2	231	115
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	<b>Суммарный объем</b>	<b>280</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>10,9</b>	<b>10,2</b>	<b>47,2</b>	<b>345</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,6</b>	<b>53,1</b>	<b>193,2</b>	<b>1320</b>	

## 2 день (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>12,0</b>	<b>80,3</b>	<b>493</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
	Котлета рыбная	80	10,2	3,8	12,7	125	51
	«Пюре розовое»	150	3,0	4,6	10,2	117	79
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»	180	0,3	0,1	26,0	117	113. ч.2
	<b>Суммарный объем</b>	<b>708</b>					
<b>Итого:</b>		<b>24,1</b>	<b>11,3</b>	<b>74,9</b>	<b>546</b>		
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	25,5/2,1	16,2/2,5	30,1/16,6	375/98	45
	Чай	200	0	0	0	0	96
	<b>Суммарный объем</b>	<b>380</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>18,7</b>	<b>46,7</b>	<b>473</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,0</b>	<b>42,0</b>	<b>216,9</b>	<b>1572</b>	

## 3 день (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Омлет с сыром	150	19,0	20,8	2,7	271	61 ч.2
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>402</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>27,1</b>	<b>30,9</b>	<b>51,4</b>	<b>592</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	7,4/0	58/50	7/17
	«Ежики» мясные	80/30	12,3	11,4	15,2	213	64
	Соус сметанный	30	0,5	3,0	1,5	35	85
	Икра свекольная	120	1,7	7,6	6,7	118	5
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Кисель из джема с вит.« С»	180	0	0	25,3	99	114 ч.2
	<b>Суммарный объем</b>	<b>696</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,2</b>	<b>27,9</b>	<b>68,8</b>	<b>639</b>	
Полдник	Манник с повидло	130/20	5,3/0	7,2/0	35,8/13,0	240/50	57 ч.2
	Чай	200	-	-	-	-	96
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>5,3</b>	<b>7,2</b>	<b>48,8</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,6</b>	<b>67,0</b>	<b>211,0</b>	<b>1713</b>	

## 4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/4	6,2/0	5,4/2,9	20,0/0	158/26	14
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>9,6</b>	<b>59,1</b>	<b>365</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие (мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>30</b>	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	200/18/10	2,4/4,8/0,2	2,2/3,4/1,5	16,2/0/0,3	86/50/16	8
	Печень, тушенная в соусе	40/40	21,5	14,4	13,2	278	81 ч.2
	Картофельное пюре	150	4,0	5,6	14,0	153	78
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	0,5	-	28,4	117	91
	<b>Суммарный объем</b>	<b>706</b>					
<b>Итого:</b>		<b>36,1</b>	<b>27,6</b>	<b>85,3</b>	<b>769</b>		
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	104
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	<b>Суммарный объем</b>	<b>260</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>12,5</b>	<b>9,0</b>	<b>49,0</b>	<b>349</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,7</b>	<b>46,3</b>	<b>199,4</b>	<b>1513</b>	

## 5 день (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом	200/4	5,0/0	3,0/2,9	27,8/0	158/26	33
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	21,0	122	97
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,2	23,0	117	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>465</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>12,7</b>	<b>13,3</b>	<b>85,4</b>	<b>515</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		-	-	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	10,0/0	66/50	11
	Голубцы любительские	100/50	15,0	24,6	14,2	355	87 ч.2
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.« С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>586</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>30,6</b>	<b>62,2</b>	<b>639</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	103
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>345</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>6,7</b>	<b>54,5</b>	<b>322</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,6</b>	<b>50,6</b>	<b>217,1</b>	<b>1536</b>	

## 2 неделя

### 1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	200/4	5,2/0	3,0/2,9	23,2/0	140/26	31
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>452</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>8,5</b>	<b>12,2</b>	<b>62,3</b>	<b>393</b>	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	200/25	3,2/10,6	2,4/8,0	13,4/0,1	82/124	13/19
	Котлета рубленая из птицы	80	12,6	10,0	14,2	208	71
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	78
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	0,5	-	28,4	117	91
	<b>Суммарный объем</b>	<b>703</b>					
<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>25,5</b>	<b>81,0</b>	<b>725</b>		
Полдник	Пирожок с творогом	80	10,4	7,8	24,7	223	120 ч.2
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	<b>Суммарный объем</b>	<b>280</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>16,4</b>	<b>13,0</b>	<b>34,7</b>	<b>337</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,8</b>	<b>50,7</b>	<b>193,0</b>	<b>1515</b>	

**2 день (вторник)**

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>12,0</b>	<b>80,3</b>	<b>493</b>	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	200/18	5,2/4,8	2,0/3,4	17,8/0	104/50	10
	Печень по-строгановски	80	10,4	8,4	5,4	140	56 ч.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	37,8	243	74
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит. «С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>666</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>31,5</b>	<b>20,4</b>	<b>99,0</b>	<b>705</b>	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,1	16,2	23,7	360	46
	Соус сметанный	30	0,5	2,2	6,8	50	85
	Чай с сахаром	200	3,0	2,6	21,0	122	96
	<b>Суммарный объем</b>	<b>380</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>29,6</b>	<b>21,0</b>	<b>51,5</b>	<b>532</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>76,4</b>	<b>53,4</b>	<b>245,8</b>	<b>1790</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	200/4	6,2/0	3,6/2,9	25,8/0	160/26	32
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,2	23,0	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>14,3</b>	<b>11,5</b>	<b>74,4</b>	<b>461</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192</b>	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	15,8	3,5	2,8	106	48
	Картофельное пюре	150	4,0	5,6	14,0	153	78
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)	30 /30 30/30	0,2/0,2 0,9/0,6	-/ 0/0,3	0,5/0,5 1,9/4,2	3/4 12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Кисель из джема, повидла, варенья с вит. «С»	180	0	0	25,3	99	114 ч.2
	<b>Суммарный объем</b>	<b>708</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>30,4</b>	<b>11,9</b>	<b>68,1</b>	<b>545</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,5	184	75
	Сыр порционный	15	3,4	4,4	0	54	
	Чай	200	-	-	-	-	96
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,1	1,0	37,8	173	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>415</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>11,9</b>	<b>9,6</b>	<b>67,3</b>	<b>411</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,6</b>	<b>34,0</b>	<b>251,8</b>	<b>1609</b>	

**3 день (среда)**

## 4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	43
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>402</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>24,3</b>	<b>42,1</b>	<b>459</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие (мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>30</b>	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200/18/10	2,8/4,8/0,2	3,4/3,4/1,5	9,0/0/0,3	90/50/16	10 ч.2
	Гуляш из говядины	80	14,1	16,3	1,6	211	55
	Рис отварной	150	3,6	4,3	29,1	195	73
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Напиток из шиповника с вит. «С»	180	0,3	0,1	26,0	117	113 ч.2
	<b>Суммарный объем</b>	<b>696</b>					
<b>Итого:</b>		<b>28,5</b>	<b>29,5</b>	<b>79,2</b>	<b>748</b>		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	31,0	234	108
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	<b>Суммарный объем</b>	<b>280</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>15,6</b>	<b>11,3</b>	<b>41,0</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,0</b>	<b>65,2</b>	<b>168,3</b>	<b>1585</b>	

5 день (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом	200/4	6,2/0	3,4/2,9	23,4/0	152/26	40
	Чай с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	97
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>465</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>15,6</b>	<b>83,7</b>	<b>545</b>	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом, с мясом со сметаной	200/18/10	3,6/4,8/0,2	3,2/3,4/1,5	13,0/0/0,3	108/50/16	14 ч.2
	Котлета мясная	80	10,6	10,5	13,3	195	59
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит. «С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>666</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>23,3</b>	<b>72,9</b>	<b>642</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	103
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>345</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>6,7</b>	<b>54,5</b>	<b>322</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,2</b>	<b>45,6</b>	<b>226,1</b>	<b>1569</b>	

## 3 неделя

1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	200/4	5,4/0	3,0/2,9	22,6/0	138/26	35
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Сыр порционный	15	3,4	4,4	0	54	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>460</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>12,1</b>	<b>11,6</b>	<b>61,7</b>	<b>399</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		-	-	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп из овощей с курой	200/25	2,4/10,6	1,8/8,0	9,8/0,1	60/124	12/19
	Икра морковная	60	0,9	3,7	3,1	39	4
	Бефстроганов из птицы	80	11,2	20,2	3,5	243	68
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,5	184	75
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	180	0,5	0	28,4	117	91
	<b>Суммарный объем</b>	<b>733</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>33,5</b>	<b>38,4</b>	<b>87,1</b>	<b>833</b>	
Полдник	Пирожок с яблоками	80	4,5	5,0	33,0	212	114
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
<b>Суммарный объем</b>	<b>280</b>						
<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>10,2</b>	<b>43,0</b>	<b>326</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,1</b>	<b>60,2</b>	<b>206,8</b>	<b>1618</b>		

## 2 день (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>12,0</b>	<b>80,3</b>	<b>493</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	0	0	15,0	60,0	
	<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
	Рыба, запеченая в омлете	80	12,0	4,8	2,8	100	70 ч.2
	Картофельное пюре	150	4,0	5,6	14,0	153	78
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза(консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»	180	0,3	0,1	26,0	117	113 ч.2
	<b>Суммарный объем</b>	<b>708</b>					
<b>Итого:</b>		<b>26,9</b>	<b>13,3</b>	<b>68,8</b>	<b>557</b>		
Полдник	Пудинг из творога с изюмом	120	17,8	11,5	27,0	298	296 ч.3
	Соус сметанный	30	0,5	2,2	6,8	50	85
	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	96
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>					
<b>Итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>13,7</b>	<b>33,8</b>	<b>348</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>39,0</b>	<b>197,9</b>	<b>1458</b>		

3 день (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» жидкая со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>445</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>14,7</b>	<b>11,4</b>	<b>82,3</b>	<b>493</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) с мясом	200/18	2,6/4,8	2,2/3,4	16,2/0	86/50	20 ч.2
	Котлета мясо – картофельная по-хлыновски	80	12,6	14,8	5,2	207	82 ч.2
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82 ч.1
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.«С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	<b>Суммарный объем</b>	<b>666</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>25,6</b>	<b>25,1</b>	<b>67,7</b>	<b>616</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с повидлом	130/20	2,9	4,1	42,3	217	185
	Чай	200	0	0	0	0	96
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>2,9</b>	<b>4,1</b>	<b>42,3</b>	<b>217</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,7</b>	<b>41,5</b>	<b>230,9</b>	<b>1524</b>	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	43
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>402</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>24,3</b>	<b>42,1</b>	<b>459</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие (мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>30</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	7,4/0	58/50	7/17
	Оладьи из печени с морковью	80	13,6	10,8	8,4	190	62
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	78
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза(консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	180	0,5	-	28,4	117	91
<b>Суммарный объем</b>	<b>696</b>						
Полдник	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>21,3</b>	<b>69,1</b>	<b>611</b>	
	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	31,0	234	108
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	<b>Суммарный объем</b>	<b>280</b>					
<b>Итого:</b>		<b>15,6</b>	<b>11,3</b>	<b>41,0</b>	<b>348</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>61,8</b>	<b>57,0</b>	<b>158,2</b>	<b>1448</b>		

5 день (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом	200/4	5,0/0	3,0/2,9	27,8/0	158/26	33
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	21,0	122	97
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,2	23,0	117	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>465</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>12,7</b>	<b>13,3</b>	<b>85,4</b>	<b>515</b>	
2-ой завтрак	Сок фрукт. пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	<b>Итого:</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп с крупой (греча) с мясом	200/18	2,4/4,8	2,2/3,4	14,8/0	82/50	21 ч.2
	Зразы рубленые	80	10,0	13,8	9,6	208	60
	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	83
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Кисель с вит. «С»	180	0	0	25,3	99	114 ч.2
	<b>Суммарный объем</b>	<b>666</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>23,0</b>	<b>27,1</b>	<b>77,1</b>	<b>649</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	<b>103</b>
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>345</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>6,7</b>	<b>54,5</b>	<b>322</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>47,1</b>	<b>232,0</b>	<b>1546</b>	