УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №4
_____С.Г. Кадникова
_____._____.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МАДОУ «Детский сад №4 «Ромашка»

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

НЕДЕЛЯ 1

День 1 (понедельник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	150	5.25	8.55	26.82	203.4	261
Бутерброд с маслом	20\5	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	180	0.09	0	9	54	503
Итого завтрак	***355***	***6.87***	***13.26***	***46.14***	***347.20***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из свеклы с сыром	40	1.12	4.84	2.84	59.2	56
Рассольник ленинградский	150	1.23	3.15	9.75	72.75	139
Макаронные изделия отварные	110	4.15	0.49	21.29	106.26	297
Гуляш	50	8.58	9.17	1.75	123.75	373
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из свежих плодов и ягод	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
Итого обед	***560***	***17.66***	***18.13***	***68.81***	***509.71***	
Полдник						
Слойка	50	3.9	7.3	27.7	192	576
Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	536
	230	***12.9***	***13.06***	***43***	***348.6***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**37.93**	**44.55**	**168.05**	**1242.31**	

День 2 (вторник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.28	3.94	14.23	109.5	171
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***363***	***10.74***	***13.17***	***38.86***	***297.84***	
Второй завтрак						

Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат из капусты с морковью	40	0.06	4.04	3.84	54.4	2
Уха с крупой	150	3.9	1.49	8.63	63.45	158
Пюре картофельное	110	2.31	4.84	11.99	101.2	434
Котлета рыбная	50	6.95	1.05	4.8	56.5	351
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель из свежих ягод	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
Итого обед	***560***	***15.53***	***11.81***	***61***	***478.53***	
Полдник						
Запеканка из творога	130	20.8	21.84	20.71	368.3	319
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	310	***22.15***	***23.01***	***36.37***	***446.6***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**48.82**	**48.39**	**149.93**	**1286.30**	

<u>День 3 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	3.94	8.75	18.8	169.65	266
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***363***	***10.22***	***18.52***	***51.62***	***416.49***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	40	1.12	2.84	3.64	44.4	72
Суп с горохом	150	1.38	2.55	9.08	64.8	149
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	27.2	185.57	243
Котлета куриная	60	9	6.43	5.57	113.14	417
Соус томатный	30	0.32	1.1	2.08	19.68	462
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***570***	***20.35***	***17.87***	***78.13***	***588.56***	
Полдник						
Ватрушка с повидлом\с творогом	60	3.6	1.7	22.2	118	560
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	240	***4.95***	***2.87***	***37.86***	***196.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**36.02**	**39.36**	**177.71**	**1238.15**	

<u>День 4 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	150	5.37	7.05	21.6	171.3	272
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***363***	***11.83***	***16.28***	***46.23***	***359.64***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.48	4.16	2.6	49.6	53
Суп крестьянский с крупой	150	1.28	3.06	8.73	67.5	160
Плов	150	11.33	11.16	29.52	264	375
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***550***	***16.48***	***19.08***	***93.04***	***615.58***	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187	560
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	240	***6.45***	***3.97***	***50.96***	***265.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**35.16**	**39.73**	**203.93**	**1303.85**	

<u>День 5 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	3.61	3.87	12.39	98.85	170
Бутерброд с повидлом	20\5\15	1.2	4.2	20.4	124	102
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***370***	***7.51***	***11.04***	***55.29***	***352.45***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат картофельный с огурцами	40	0.68	2.12	4.2	38.4	65
Суп с клецками	150	4.8	10.4	35.1	253	151
Голубцы ленивые	130	11.05	10.79	5.2	162.5	377
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	448
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***530***	***19.11***	***23.71***	***87.24***	***634.55***	
Полдник						
Печенье\вафли\пряник	40	2.16	2.37	30.23	151.06	609\607\608
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507

	220	***3.51***	***3.54***	***45.89***	***229.36***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**30.63**	**38.39**	**198.52**	**1253.16**	

НЕДЕЛЯ 2

<u>День 6 (понедельник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшенная	150	5.85	7.1	26.85	212.7	273
Бутерброд с маслом	20\5	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	180	0.09	0	9	54	503
Итого завтрак	***355***	***7.47***	***11.81***	***46.17***	***356.50***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из моркови	40	0.44	4.04	3.64	52.8	19
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.99	4.67	49.5	147
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	27.2	185.57	243
Тефтели из говядины с рисом	60	5.7	9.18	6.84	132.6	395
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из свежих плодов и ягод	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
Итого обед	***570***	***16.04***	***22.44***	***75.53***	***568.22***	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	583
Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	240	***9.72***	***12.3***	***43.4***	***323***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**33.73**	**46.65**	**175.2**	**1284.52**	

<u>День 7 (вторник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная	150	4.65	5.6	23.15	161.55	268
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***363***	***11.11***	***14.83***	***47.78***	***349.89***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Винегрет овощной	40	0.52	4.32	2.72	52	82
Уха с крупой	150	3.9	1.49	8.63	63.45	158
Рис отварной	110	2.71	4.46	24.79	150.04	419

Рыба тушенная в молочном соусе	60	5.82	3.12	1.74	58.2	348
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель из свежих ягод	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
Итого обед	***570***	***15.26***	***13.78***	***69.62***	***526.67***	
Полдник						
Сырники творожные	150	23.6	21.8	30.1	411	327
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	330	***24.95***	***22.97***	***45.76***	***489.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**51.72**	**51.98**	**176.86**	**1429.19**	

<u>День 8 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с гречей	150	3.62	3.87	12.39	98.85	170
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***363***	***9.9***	***13.64***	***45.21***	***345.69***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из капусты и свеклы	40	0.64	2.84	2.36	37.6	8
Суп картофельный с макаронными	150	1.62	1.71	11.3	66.75	152
Овощи в молочном соусе	110	2.2	7.43	8.8	110.55	203
Котлета куриная	60	9	6.43	5.57	113.14	417
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***570***	***16.04***	***18.71***	***60.67***	***471.89***	
Полдник						
Булочка "Осенняя"	60	4.2	6.2	31.87	200	560
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	240	***5.55***	***7.37***	***47.53***	***278.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**31.99**	**39.82**	**163.51**	**1169.48**	

<u>День 9 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	4.16	6.47	24.3	172.05	274
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***363***	***10.62***	***15.7***	***48.93***	***360.39***	

Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1.24	2.76	8.76	64.8	69
Свекольник	150	1.31	8.73	7.21	58.2	136
Макаронник с мясом	140	21.8	24.4	21.6	393	299
Соус молочный	30	1.13	2.81	3	41.79	443
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***540***	***27.74***	***36.59***	***89.76***	***750.48***	
Полдник						
Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	569
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	230	***5.15***	***4.57***	***38.86***	***217.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**43.91**	**57.26**	**191.25**	**1391.50**	

<u>День 10 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	150	5.37	7.05	21.6	171.3	272
Бутерброд с повидлом	20\5\15	1.2	4.2	20.4	124	102
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***370***	***9.27***	***14.22***	***64.5***	***424.90***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.68	2.12	4.2	38.4	65
Суп-пюре картофельный	150	2.91	3.87	14.85	105.75	165
Запеканка капустная	130	15.96	14.95	6.83	225.56	429
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	379
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***530***	***22.13***	***21.34***	***68.62***	***550.36***	
Полдник						
Батон с маслом	20	1.6	16.7	10	197	99
Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	306
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	240	***8.05***	***22.47***	***25.96***	***338.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**39.95**	**58.13**	**169.18**	**1350.36**	

День 11 (понедельник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	180	5.25	8.55	26.82	204	261
Бутерброд с маслом	20\5	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	180	0.09	0	9	54	503
Итого завтрак	***415***	***6.87***	***13.26***	***46.14***	***347.80***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат картофелный с морковкой и	40	1.12	2.84	3.96	46	70
Борщ	150	2.91	3.87	14.85	105.75	165
Макаронные изделия отварные	110	4.15	0.48	21.3	106.26	297
Котлета	60	10.68	10.5	8.58	171.6	386
Соус с томатом	30	1.03	6.38	1.9	69.09	453
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из свежих плодов и ягод	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
Итого обед	***560***	***22.47***	***24.55***	***83.77***	***646.45***	
Полдник						
Слойка "Свердловская"	50	3.9	7.3	27.7	192	576
Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	536
	230	***12.9***	***13.06***	***43***	***348.6***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**42.74**	**50.97**	**183.01**	**1379.65**	

День 12 (вторник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180	4.73	10.5	22.6	203.4	266
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***405***	***11.19***	***19.73***	***47.23***	***391.74***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат капустный с морковью	40	0.64	4.04	3.84	54.4	2
Уха с крупой	150	3.9	1.49	8.63	84.6	158
Пюре картофельное	110	2.31	4.84	11.99	101.2	434
Рыба тушенная в молочном соусе	60	9.54	4.16	1.92	88.2	343
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель из свежих ягод	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
Итого обед	***570***	***18.7***	***14.92***	***58.12***	***468.05***	

Полдник						
Запеканка рисовая с творогом	130	7.45	7.28	32.67	226.2	322
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	310	***8.8***	***8.45***	***48.33***	***304.5***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**39.09**	***31.91***	**167.38**	**1227.62**	

<u>День 13 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	180	6.44	8.46	25.92	205.56	272
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***405***	***12.72***	***18.23***	***58.74***	***452.40***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из свеклы с морковью	40	0.52	4.12	2.84	50.8	52
Суп с крупой (рисом)	150	11.53	1.71	11.3	66.75	152
Капуста тушеная	110	4.07	3.96	4.29	69.3	428
Котлета куриная	60	9	6.42	5.57	113.14	417
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	527
Итого обед	***570***	***27.7***	***16.51***	***60.69***	***460.34***	
Полдник						
Ватрушка с творогом	60	3.6	1.7	22.2	118	560
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	240	***4.95***	***2.87***	***37.86***	***196.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**45.87**	**37.71**	**167.39**	**1182.64**	

<u>День 14 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными	180	5.13	4.73	17.08	131.4	171
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***405***	***11.59***	***13.96***	***41.71***	***319.74***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат картофельный с огурцом	40	1.24	2.76	8.76	64.8	69
Суп крестьянский с крупой	150	1.28	3.06	8.73	67.5	160

Каша перловая с рассыпчатая	110	21.08	23.6	20.89	379.92	299
Гуляш	60	7.61	8.13	1.55	148.5	373
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***570***	***34.6***	***37.85***	***78.42***	***831.87***	
Полдник						
Булочка "Алтайская"	50	4.3	2.5	26.4	145	577
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	230	***5.65***	***3.67***	***42.06***	***223.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52.24**	**55.88**	**175.89**	***1388.27***	

<u>День 15 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с гречей	180	4.34	4.64	14.87	131.8	170
Бутерброд с повидлом	20\5\15	1.2	4.2	20.4	124	102
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***415***	***8.24***	***11.81***	***57.77***	***385.40***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из моркови с яблоком	40	0.36	4.08	2.88	49.3	21
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	1.38	2.27	9.08	64.8	149
Плов	160	1.24	3.5	5.53	281.6	375
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***560***	***5.56***	***10.2***	***50.13***	***539.55***	
Полдник						
Печенье\вафли\пряник	50	2.56	3.28	37.93	191.75	609\607\608
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	230	***3.91***	***4.45***	***53.59***	***270.05***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**18.21**	**26.51**	**171.59**	**1231.80**	

<u>День 16 (понедельник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшенная	180	7.02	8.52	32.22	255.24	273
Бутерброд с маслом	20\5	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	180	0.09	0	9	54	503

Итого завтрак	***415***	***8.64***	***13.23***	***51.54***	***399.04***	
Второй завтрак						
Сок	150	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из капусты с морковью	40	0.64	4.04	3.84	54.4	2
Рассольник домашний	150	1.25	3.12	7.68	63.75	137
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.21	5.75	27.2	185.57	243
Тефтели из говядины с рисом	60	5.7	9.18	6.84	132.6	395
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из свежих плодов и ягод	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
Итого обед	***530***	***16.38***	***22.57***	***78.74***	***584.07***	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	583
Снежок	180	5.22	4.5	7.2	120	535
	240	***9.72***	***12.3***	***43.4***	***353***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**35.24**	**48.2**	**183.78**	**1372.91**	

<u>День 17 (вторник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	180	6.44	8.46	25.92	205.56	272
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***405***	***12.9***	***17.69***	***50.55***	***393.90***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат из свеклы отварной	40	0.6	0.22	0.33	3.56	51
Уха с крупой	150	3.9	1.49	8.63	84.6	158
Рис отварной	110	2.56	4.46	24.79	150.4	419
Тефтели рыбные	60	52.2	3.18	4.32	81.9	355
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	448
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель из свежих ягод	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
Итого обед	***600***	***62.28***	***12.14***	***72.41***	***494.94***	
Полдник						
Сырники с морковью	150	18.8	16	26.8	318	329
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	330	***20.15***	***17.17***	***42.46***	***396.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**95.73**	***46.57***	**179.12**	**1348.47**	

<u>День 18 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком	180	12	14.16	6.48	201.6	308
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***405***	***18.28***	***23.93***	***39.3***	***448.44***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из моркови	40	0.44	4.04	3.64	52.8	19
Суп с крупой (гречей)	150	11.53	1.71	11.3	66.75	152
Запеканка капустная	130	13.83	14.95	6.83	225.56	429
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	379
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***560***	***29.09***	***23.4***	***57.01***	***523.79***	
Полдник						
Пирожок с фаршем	60	3.5	3.7	21	131	562
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	240	***4.85***	***4.87***	***36.66***	***209.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52.72**	**52.3**	**143.07**	**1255.13**	

<u>День 19 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с гречей	180	4.34	4.64	14.87	131.8	170
Бутерброд с сыром	20\5\8	3.58	6.8	10.32	117.24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514
Итого завтрак	***405***	***10.8***	***13.87***	***39.5***	***320.14***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат картофельный с зеленым	40	1.24	4.56	3.92	61.6	66
Свекольник	150	1.31	2.67	7.22	58.2	136
Макаронные изделия отварные	110	4.15	0.48	21.29	106.26	297
Гуляш	60	7.61	8.13	1.55	148.5	373
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***570***	***17.7***	***16.14***	***72.47***	***545.71***	
Полдник						
Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	569
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507

	230	***5.15***	***4.57***	***38.86***	***217.3***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**34.05**	**34.98**	**164.53**	***1090.11***	

<u>День 20 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	180	6.44	8.46	25.92	131.8	205.56
Бутерброд с повидлом	20\5\15	1.2	4.2	20.4	124	102
Какао с молоком	180	2.7	2.97	22.5	129.6	508
Итого завтрак	***415***	***10.34***	***15.63***	***68.82***	***385.40***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из капусты с морковью и	40	0.56	4.04	2.4	48	6
Суп картофельный с макаронными	150	1.62	1.71	11.3	66.75	152
Жаркое по - домашнему	170	20.09	17.92	12.82	292.86	374
или Картофельная запеканка	170	19.81	19.98	16.07	323	382
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	114
Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26.1	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	20.25	82.5	527
Итого обед	***570***	***24.85***	***24.0***	***59.16***	***551.46***	
Полдник						
Печенье\вафли\пряник	50	2.56	3.28	37.93	191.75	609\607\
Чай с молоком	180	1.35	1.17	15.66	78.3	507
	230	***3.91***	***4.45***	***53.59***	***270.05***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**39.6**	**44.15**	**191.67**	**1243.71**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №4
_____С.Г. Кадникова
_____.____ 2025

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МАДОУ «Детский сад №4 «Ромашка»

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

День 1 (понедельник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	180	6.3	10.26	32.18	244.8	261
Бутерброд с маслом	30\8	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	200	0.1	0	10	60	503
Итого завтрак	***418***	***7.93***	***14.97***	***52.5***	***394.60***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.67	13	12.12	44.16	537
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	1.68	7.26	4.26	88.8	56
Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.57	25.16	125.58	297
Гуляш	80	10.14	10.84	2.07	198	373
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из свежих плодов и ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
Итого обед	***720***	***22.41***	***23.57***	***88.24***	***707.63***	
Полдник						
Слойка	50	3.9	7.3	27.7	192	576
Йогурт	200	10	6.4	17	174	536
	250	***13.9***	***13.7***	***44.7***	***366***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44.91**	**65.24**	**197.56**	**1512.39**	

День 2 (вторник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными	180	5.13	4.73	17.08	131.4	171
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514

Итого завтрак	***425***	***13.14***	***10.91***	***48.4***	***323.30***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат из капусты с морковью	60	0.09	6.06	5.76	81.6	2
Уха с крупой	200	5.2	1.99	11.51	84.6	158
Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
Котлета рыбная	80	11.12	1.68	7.68	90.4	351
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
Итого обед	***720***	***22.89***	***16.05***	***81.27***	***628.78***	
Полдник						
Запеканка из творога	150	24	25.2	23.9	425	319
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	350	***25.5***	***26.5***	***41.3***	***512***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**61.93**	**53.86**	**184.67**	**1527.41**	

<u>День 3 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180	4.73	10.5	22.6	203.4	266
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***425***	***12.54***	***17.28***	***63.02***	***460.30***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.67	13	12.12	44.16	537
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	72
Суп с горохом	200	1.84	3.4	12.11	86.4	149
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.41	6.8	36.27	247.43	243
Котлета куриная	80	12	8.57	7.42	150.85	417
Соус томатный	30	0.32	1.1	2.08	19.68	462
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	22.5	92	527
Итого обед	***720***	***26.98***	***23.53***	***104.41***	***789.69***	
Полдник						
Ватрушка с повидлом\с творогом	60	3.6	1.7	22.2	118	560
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	260	***5.1***	***3***	***39.6***	***205***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**45.29**	**56.81**	**219.15**	**1499.15**	

<u>День 4 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	200	6.44	8.46	25.92	205.56	272
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514
Итого завтрак	***445***	***14.45***	***14.64***	***57.24***	***397.46***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.72	6.24	3.9	74.4	53
Суп крестьянский с крупой	200	1.71	4.08	11.64	90	160
Плов	180	1.4	3.98	6.22	316.8	375
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***670***	***8.64***	***15.2***	***82.21***	***756.58***	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187	560
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	260	***6.6***	***4.1***	***52.7***	***274***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**30.09**	**34.34**	**205.85**	**1491.37**	

<u>День 5 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	3.61	3.87	12.39	98.85	170
Бутерброд с повидлом	30\5\20	2.32	4.64	28.11	163.3	102
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***390***	***8.93***	***11.81***	***65.5***	***406.15***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.67	13	12.12	44.16	537
Обед						
Салат картофельный с огурцами	60	1.02	3.18	6.3	57.6	65
Суп с клецками	200	6.4	13.87	46.8	373.33	151
Голубцы ленивые	180	15.3	14.94	7.2	225	377
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	448
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***690***	***26.77***	***45.49***	***120.07***	***912.34***	
Полдник						
Печенье\вафли\пряник	50	2.56	3.28	37.93	191.75	609\607\608
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507

	250	***4.06***	***4.58***	***55.33***	***278.75***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**40.43**	**74.88**	**253.02**	**1641.40**	

НЕДЕЛЯ 2

<u>День 6 (понедельник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшенная	180	7.02	8.52	32.22	255.24	273
Бутерброд с маслом	30\8	2.029	7.47	15.48	138.44	99
Чай с сахаром	200	0.1	0	10	60	503
Итого завтрак	***418***	***9.149***	***15.99***	***57.7***	***453.68***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.67	13	12.12	44.16	537
Обед						
Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.2	19
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4	6.27	66	147
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.34	6.8	32.15	219.31	243
Тефтели из говядины с рисом	80	7.6	12.24	9.12	176.8	395
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из свежих плодов и ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
Итого обед	***720***	***21.05***	***29.8***	***96.75***	***739.56***	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	583
Снежок	200	5.8	5	8	100	535
	260	***10.3***	***12.8***	***44.2***	***333***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**41.169**	**71.59**	**210.77**	**1570.40**	

<u>День 7 (вторник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная	180	4.65	5.6	23.15	161.55	268
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514
Итого завтрак	***425***	***12.66***	***11.78***	***54.47***	***353.45***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Винегрет овощной	60	0.78	6.48	4.08	78	82
Уха с крупой	200	5.2	1.99	11.51	84.6	158
Рис отварной	130	3.02	5.27	29.3	177.75	419

Рыба тушенная в молочном соусе	80	7.76	4.16	2.32	77.6	348
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
Итого обед	***720***	***20.51***	***18.5***	***89.36***	***670.53***	
Полдник						
Сырники творожные	150	23.6	21.8	30.1	411	327
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	350	***25.1***	***23.1***	***47.5***	***498***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**58.67**	**53.78**	**205.03**	**1585.31**	

<u>День 8 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с гречей	180	4.34	4.64	14.87	131.8	170
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***425***	***12.15***	***11.42***	***55.29***	***388.70***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из капусты и свеклы	60	0.96	4.26	3.54	56.4	8
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.07	89	152
Овощи в молочном соусе	130	2.6	8.78	10.4	130.65	203
Котлета куриная	80	12	8.57	7.43	150.85	417
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***720***	***21.77***	***24.39***	***84.09***	***639.15***	
Полдник						
Булочка "Осенняя"	60	4.2	6.2	31.87	200	560
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	260	***5.7***	***7.5***	***49.27***	***287***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**40.12**	**43.41**	**198.75**	**1388.45**	

<u>День 9 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	180	7.99	7.76	29.16	206.46	274
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514

Итого завтрак	***425***	***16***	***13.94***	***60.48***	***398.36***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и	60	1.86	4.14	13.14	97.2	69
Свекольник	200	1.75	11.64	9.61	77.6	136
Макаронник с мясом	160	24.91	27.89	24.69	449	299
Соус молочный	30	1.13	2.81	3	41.79	443
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***650***	***33.33***	***44.57***	***107.89***	***899.18***	
Полдник						
Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	569
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	250	***5.3***	***4.7***	***40.6***	***226***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**55.03**	**63.61**	**222.67**	**1586.87**	

<u>День 10 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	180	6.44	8.46	25.92	205.56	272
Бутерброд с повидлом	30\5\20	2.32	4.64	28.11	163.3	102
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***435***	***11.76***	***16.4***	***79.03***	***512.86***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.02	3.18	6.3	57.6	65
Суп-пюре картофельный	200	3.88	5.16	19.8	141	165
Запеканка капустная	150	15.96	17.25	7.88	260.26	429
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	379
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***660***	***24.91***	***26.19***	***91.73***	***707.91***	
Полдник						
Батон с маслом	20	1.6	16.7	10	197	99
Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	306
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	260	***8.2***	***22.6***	***27.7***	***347***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**45.37**	**65.29**	**208.56**	**1604.57**	

День 11 (понедельник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	180	6.3	10.26	32.18	244.8	261
Бутерброд с маслом	30\8	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	200	0.1	0	10	60	503
Итого завтрак	***435***	***7.93***	***14.97***	***52.5***	***394.60***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат картофелный с морковкой и зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.94	69	70
Борщ	200	3.88	5.16	19.8	141	165
Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.57	25.16	125.58	297
Котлета	70	12.46	12.25	10.01	200.2	386
Соус с томатом	30	1.03	6.38	1.9	69.09	453
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из свежих плодов и ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
Итого обед	***680***	***28***	***29.32***	***106.56***	***803.12***	
Полдник						
Слойка "Свердловская"	50	3.9	7.3	27.7	192	576
Йогурт	200	10	6.4	17	174	536
	250	***13.9***	***13.7***	***44.7***	***366***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50.33**	**58.09**	**213.86**	**1600.52**	

День 12 (вторник)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180	4.73	10.5	22.6	203.4	266
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514
Итого завтрак	***425***	***12.74***	***16.68***	***53.92***	***395.30***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат капустный с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
Уха с крупой	200	5.2	1.99	11.51	84.6	158
Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
Рыба тушенная в молочном соусе	80	12.72	6.24	2.56	117.6	343
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518

Итого обед	***720***	***25.36***	***20.61***	***76.15***	***592.65***	
Полдник						
Запеканка рисовая с творогом	150	8.6	8.4	37.7	261	322
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	350	***10.1***	***9.7***	***55.1***	***348***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**48.6**	***40.11***	**198.87**	**1399.28**	

<u>День 13 (среда)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	180	6.44	8.46	25.92	205.56	272
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***425***	***14.25***	***15.24***	***66.34***	***462.46***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из свеклы с морковью	60	0.78	6.18	4.26	76.2	52
Суп с крупой (рисом)	200	15.37	2.28	15.07	89	152
Капуста тушеная	130	4.81	4.68	5.07	81.9	428
Котлета куриная	80	12	8.57	7.43	150.85	417
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***720***	***37.01***	***22.21***	***79.48***	***610.2***	
Полдник						
Ватрушка с творогом	60	3.6	1.7	22.2	118	560
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	260	***5.1***	***3***	***39.6***	***205***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56.86**	**40.55**	**195.52**	**1351.26**	

<u>День 14 (четверг)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными	180	5.13	4.73	17.08	131.4	171
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514
Итого завтрак	***425***	***13.14***	***10.91***	***48.4***	***323.30***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат картофельный с огурцом	60	1.86	4.14	13.14	97.2	69

Суп крестьянский с крупой	200	1.71	4.08	11.64	90	160
Каша перловая с рассыпчатая	130	24.91	27.89	24.69	449	299
Гуляш	80	10.14	10.84	2.07	198	373
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***700***	***43.43***	***47.45***	***98.29***	***1046.25***	
Полдник						
Булочка "Алтайская"	50	4.3	2.5	26.4	145	577
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	250	***5.8***	***3.8***	***43.8***	***232***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62.77**	**62.56**	**204.19**	***1620.05***	

<u>День 15 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с гречей	180	4.34	4.64	14.87	131.8	170
Бутерброд с повидлом	30\5\20	2.32	4.64	28.11	163.3	102
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***435***	***9.66***	***12.58***	***67.98***	***439.10***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из моркови с яблоком	60	0.54	6.12	4.32	74.4	21
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1.84	3.4	12.1	86.4	149
Плов	180	1.4	3.98	6.22	316.8	375
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***690***	***7.83***	***14.0***	***70.29***	***689.85***	
Полдник						
Печенье\вафли\пряник	50	2.56	3.28	37.93	191.75	609\607\608
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	250	***4.06***	***4.58***	***55.33***	***278.75***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**22.05**	**31.26**	**203.7**	**1444.50**	

<u>День 16 (понедельник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшенная	180	7.02	8.52	32.22	255.24	273

Бутерброд с маслом	30\8	1.53	4.71	10.32	89.8	99
Чай с сахаром	200	0.1	0	10	60	503
Итого завтрак	***435***	***8.65***	***13.23***	***52.54***	***405.04***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
Рассольник домашний	200	1.66	4.16	10.24	85	137
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.34	6.8	32.15	219.31	243
Тефтели из говядины с рисом	80	7.6	12.24	9.12	176.8	395
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из свежих плодов и ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
Итого обед	***660***	***21.61***	***29.96***	***101.02***	***760.96***	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	583
Снежок	200	5.8	5	8	100	535
	260	***10.3***	***12.8***	***44.2***	***333***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**41.06**	**56.09**	**207.86**	**1535.80**	

<u>День 17 (вторник)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	180	6.44	8.46	25.92	205.56	272
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514
Итого завтрак	***425***	***14.45***	***14.64***	***57.24***	***397.46***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0.9	0.33	0.5	5.34	51
Уха с крупой	200	5.2	1.99	11.51	84.6	158
Рис отварной	130	3.02	5.27	29.3	177.75	419
Тефтели рыбные	80	69.6	4.24	5.76	96.8	355
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	448
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
Итого обед	***750***	***83.18***	***14.83***	***91.82***	***588.57***	
Полдник						
Сырники с морковью	150	18.8	16	26.8	318	329
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	350	***20.3***	***17.3***	***44.2***	***405***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**118.33**	***49.53***	**206.96**	**1454.36**	

День 18 (среда)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком	180	12	14.16	6.48	201.6	308
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***425***	***19.81***	***20.94***	***46.9***	***458.50***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.2	19
Суп с крупой (гречей)	200	15.37	2.28	15.07	89	152
Запеканка капустная	150	15.96	17.25	7.88	260.26	429
Соус молочный с морковью	30	0.71	2.4	2.6	34.83	379
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***690***	***36.75***	***28.49***	***78.66***	***675.54***	
Полдник						
Пирожок с фаршем	60	3.5	3.7	21	131	562
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	260	***5***	***5***	***38.4***	***218***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62.06**	**54.53**	**174.06**	**1425.64**	

День 19 (четверг)

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с гречей	180	4.34	4.64	14.87	131.8	170
Бутерброд с сыром	30\5\10	4.81	3.48	15.42	112.9	96
Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	514
Итого завтрак	***425***	***12.35***	***10.82***	***46.19***	***323.70***	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0.4	0.4	13.7	63.33	118
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.86	6.84	5.88	92.4	66
Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136
Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.57	25.16	125.58	297
Гуляш	80	10.14	10.84	2.07	198	373
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Кисель	180	1.26	0	26.1	109.8	516
Итого обед	***700***	***23.45***	***22.31***	***89.48***	***705.63***	

Полдник						
Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	569
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	250	***5.3***	***4.7***	***40.6***	***226***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**41.5**	**38.23**	**189.97**	***1267.43***	

<u>День 20 (пятница)</u>

Прием пищи Наименовае блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бел.	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	180	6.44	8.46	25.92	131.8	205.56
Бутерброд с повидлом	30\5\20	2.32	4.64	28.11	163.3	102
Какао с молоком	200	3	3.3	25	144	508
Итого завтрак	***435***	***11.76***	***16.4***	***79.03***	***439.10***	
Второй завтрак						
Сок	180	0.5	0.1	10.1	36.8	537
Обед						
Салат из капусты с морковью и яблоками	60	0.84	6.06	3.6	72	6
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.07	89	152
Жаркое по - домашнему	220	26	23.2	16.6	379	374
или Картофельная запеканка	200	23.3	23.5	18.9	380	382
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	114
Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого обед	***730***	***33.05***	***32.0***	***82.92***	***752.25***	
Полдник						
Печенье\вафли\пряник	50	2.56	3.28	37.93	191.75	609\607\608
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
	250	***4.06***	***4.58***	***55.33***	***278.75***	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**49.37**	**53.12**	**227.38**	**1506.90**	