

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей № 4 «Звездочка»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»  
Алексеева Т.И.



Приказ № 3/1 от «09» января 2023г.

Основное (организованное) 14-дневное  
меню  
для воспитанников в возрасте 1-3 г.  
(холодный период года)

разработано на основе Сборника технических нормативов  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /  
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

п. Шушенское  
2023 г.

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	21.1	22	60.9	249.5	174
	Диета: Каша рисовая без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	174
	Бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93	28.88	112	1
	кофейный напиток	180	3.6	3.4	19.4	118	379
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>30.24</b>	<b>30.13</b>	<b>130.48</b>	<b>625.5</b>	
Обед	салат из морской капусты с яйцом	40	0.6	2.4	3	38	59
	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	14.8	12.8	64.23	238.8	102
	Бефстроганов	60	14.61	19.13	4.91	253.09	250
	Каша гречневая рассыпчатая	120	21.1	19.1	60.9	249.5	171
	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за обед</b>		<b>380</b>	<b>57.01</b>	<b>54.248</b>	<b>179.58</b>	<b>1028.11</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	120	4.86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	суп - лапша домашняя	150	4.59	10.01	22.71	204	113/118
	Чай с сахаром	180	0.2		14	56	376
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>10.29</b>	<b>10.81</b>	<b>58.01</b>	<b>406</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>102.4</b>	<b>99.688</b>	<b>387.51</b>	<b>2201.81</b>	

**ВТОРНИК 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	21.1	22	60.9	249.5	174
	Диета: каша ячневая без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	174
	Бутерброд с сыром	25/5	12.5	24	26	370	3
	какао с молоком	180	4	4	16	114	382
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>43.1</b>	<b>50.8</b>	<b>124.2</b>	<b>879.5</b>	
Обед	салат Зимний	40	3.94	10.48	19.55	118.4	25
	щи со сметаной	200	0.9	1.1	3.6	285	88
	птица тушенная с овощами	60	19.2	18.9	77	197	290
	Каша рисовая рассыпчатая	120	21.1	19.1	60.9	249.5	302
	Соус томатный	40	0	0	0	0	
	Компот из плодов и ягод	180	0.2	0.2	27	11	349
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>50.84</b>	<b>50.58</b>	<b>209.35</b>	<b>1006.9</b>	
Полдник	Йогурт	120	4.86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	запеканка картофельная с мясом	150	9.1	7.2	8.1	155	284
	напиток из шиповника	180	0.25	0.1	8.4	79	388
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>6.75</b>	<b>1.2</b>	<b>22</b>	<b>225</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>105.55</b>	<b>107.08</b>	<b>374.99</b>	<b>2253.6</b>	

**СРЕДА 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	каша молочная манная	150	21.1	22	60.9	249.5	181
	Диета: суп картофельный	150	21.1	22	60.9	249.5	181
	бутерброд с маслом	25/1	1.6	2.4	6.2	36	3
	чай с сахаром	180	0.2		14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>28.4</b>	<b>25.2</b>	<b>102.4</b>	<b>487.5</b>	
Обед	винегрет овощной	40	3.8	4.3	15.3	195	67
	свекольник	200	2.04	5	14.1	109.75	58
	котлета мясная	60	9.3	9.9	18.2	322	268
	пюре из бобовых (горох)	120	4.4	4.6	16.2	143.7	199
	Кисель	180	0.4	0.018	25,,24	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>25.44</b>	<b>24.618</b>	<b>85.1</b>	<b>1019.17</b>	
Полдник	напиток из шиповника	120	0.25	0.1	8.4	79	388
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>0.25</b>	<b>0.1</b>	<b>8.4</b>	<b>79</b>	
Ужин	Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком	120	15.14	10.76	24.34	254	235
	Чай с сахаром	180	0.2	0	14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>6.7</b>	<b>1.1</b>	<b>27.6</b>	<b>202</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>60.79</b>	<b>51.018</b>	<b>223.5</b>	<b>1787.67</b>	

**ЧЕТВЕРГ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	суп молочный с вермишелью	150	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	Диета: макароны отварные	150	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	какао с молоком	180	4	4	16	114	382
	Бутерброд с повидлом	20/5	3.11	10.61	50.98	307.75	2
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	71	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	9.9	44	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>14.91</b>	<b>19.01</b>	<b>100.78</b>	<b>661.05</b>	
Обед	икра кабачковая	40	0	7	7	380	
	рассольник Ленинградский	200	16	17	72	310	96
	Рыба тушеная в соусе	60	38.7	36.5	44.4	421.6	229
	пюре картофельное	120	3.4	5.09	22	148	312
	Компот из плодов и ягод	180	0.2	0.2	27	110	349
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	71	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	9.9	44	1
<b>Итого за обед</b>		<b>220</b>	<b>3.7</b>	<b>0.7</b>	<b>51.4</b>	<b>225</b>	
Полдник	Йогурт	120	4.86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	плов с мясом	120	10.3	10.8	28.8	220	265
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	9.9	44	1
	чай с лимоном	180	0.1	0.03	5.1	21	377
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>4.6</b>	<b>0.83</b>	<b>21.8</b>	<b>155</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>930</b>	<b>28.07</b>	<b>25.04</b>	<b>193.42</b>	<b>1183.25</b>	

**ПЯТНИЦА 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	каша вязкая пшеничная на молоке	150	21.1	22	60.9	249.5	173
	Диета: каша пшеничная вязкая без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	173
	Бутерброды с маслом	25/5	1.4	2.2	6	115	2
	чай с лимоном	180	0.1	0.03	5.1	21	377
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>28.1</b>	<b>25.03</b>	<b>93.3</b>	<b>531.5</b>	
	Рыба солёная (порциями)	40	8.3	8.3	4.2	128	
Обед	борщ с фасолью	200	14.8	12.8	64.23	238.8	84
	тефтели мясные	60	10.31	10.68	20.8	278	279
	макароны отварные	120	3.6	0.4	21.3	105	309
	соус сметанный	40	33.8	33	10.8	179	330
	Кисель	180	0.4	0.018	25.25	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>68.41</b>	<b>57.698</b>	<b>163.68</b>	<b>1049.52</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	125	4.5	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>125</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	жаркое по-домашнему	150	43.1	42.9	68.8	394.6	259
	чай с сахаром	180	0.2	0	14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
	пирожок с капустой	90	10	11	13	140	461/405
			<b>1640</b>	<b>170.51</b>	<b>144.916</b>	<b>377.61</b>	<b>2463.24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2775</b>	<b>271.52</b>	<b>232.144</b>	<b>654.03</b>	<b>4186.46</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	21.1	22	60.9	249.5	173
	Диета: каша геркулесовая без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	173
	Бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93	28.88	112	1
	какао с молоком	180	4	4	16	114	382
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>30.64</b>	<b>30.73</b>	<b>127.08</b>	<b>621.5</b>	
Обед	салат с фасолью	40	3.8	4.3	15.3	195	
	Суп картофельный с пшеном	200	14.8	12.8	64.23	238.8	101
	гуляш	60	18.9	21	42.2	368	260
	макаронны отварные	120	3.6	0.4	21.3	105	309
	Кисель из концентрата	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>40.1</b>	<b>34.518</b>	<b>167.47</b>	<b>904.52</b>	
Полдник	Йогурт	120	4.62	4.13	18.15	111	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.62</b>	<b>4.13</b>	<b>18.15</b>	<b>111</b>	
	Суп картофельный рыбный	200	6.05	3.55	12.19	119	84
	напиток из шиповника	180	0.25	0.1	8.4	79	388
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>495</b>	<b>36.1</b>	<b>18.05</b>	<b>34.19</b>	<b>655</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>111.46</b>	<b>87.428</b>	<b>346.89</b>	<b>2292.02</b>	

--	--	--	--	--	--	--

**ВТОРНИК 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							<b>3</b>
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	Диета:макароны отварные	150	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	Бутерброд с сыром	25/5	12.5	24	26	370	3
	чай с сахаром	180	0.2	0	14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>22.5</b>	<b>28.7</b>	<b>70.7</b>	<b>696.3</b>	
Обед	яйцо вареное	40	3.8	4.6	32.9	27.84	48
	борщ с капустой и картофелем	200	28.6	25.9	64.23	238.8	82
	птица отварная	60	16.2	15.8	66	197	288
	пюре картофельное	120	21.1	19.1	60.9	249.5	171
	соус	40	0	0	0	0	331
	Компот из кураги с черносливом	180	0.2	0.2	27	110	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>71.6</b>	<b>61.8</b>	<b>239.43</b>	<b>941.3</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	120	4.86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	ленивые вареники	120	15.14	10.76	24.34	284	217
	Чай с сахаром	180	0.2	0	14	56	376
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>21.84</b>	<b>11.86</b>	<b>51.94</b>	<b>486</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>120.8</b>	<b>106.86</b>	<b>381.51</b>	<b>2265.8</b>	



**СРЕДА 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							<b>3</b>
Завтрак	каша кукурузная вязкая на молоке	150	21.1	22	60.9	249.5	174
	диета: каша кукурузная без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	174
	бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93	28.88	122	3
	чай с лимоном	180	0.1	0.03	5.1	21	377
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>26.74</b>	<b>26.76</b>	<b>116.18</b>	<b>538.5</b>	
Обед	Икра свекольная	40	3.8	4.3	13.3	185.9	75
	рассольник ленинградский	200	16	17	72	310	96
	капуста тушеная с мясом	60	20.65	32.37	94.28	751	336
	пюре картофельное	120	3.4	5.09	22	148	312
	Кисель из концентрата	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за обед</b>		<b>220</b>	<b>5.9</b>	<b>0.818</b>	<b>46.54</b>	<b>248.72</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Йогурт"	120	4.86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	макароны отварные с сыром	120	3	3.9	14.1	110	204
	молоко кипяченое	180	1.4	1.6	16.4	37.89	376
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>10.9</b>	<b>6.6</b>	<b>44.1</b>	<b>293.89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1050</b>	<b>48.4</b>	<b>38.678</b>	<b>226.26</b>	<b>1223.31</b>	


**ЧЕТВЕРГ 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	21.1	22	60.9	249.5	173
	Диета: каша пшеничная без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	173
	какао	180	4	4	16	114	382
	Бутерброд с повидлом	25/5	3.11	10.61	50.98	307.75	2
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	9.9	56	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>31.71</b>	<b>37.11</b>	<b>152.28</b>	<b>817.25</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом с яйцом	40	4.88	7.24	28.51	91	25
	Суп овощной со сметаной	200	0.9	1.1	3.6	154	88
	Рыба тушеная с овощами	60	38.7	36.5	44.4	421.6	229
	каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	21.1	19.1	60.9	249.5	302
	Соус томатный	40	1.9	8.9	7.7	37.25	331
	Компот из сухофруктов	180	0.2	0.2	27	110	349
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	9.9	56	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>66.3</b>	<b>66.3</b>	<b>168</b>	<b>1118.35</b>	
Полдник	Снежинка	120	4.86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
Ужин	суп картофельный с клёцками	150	16.5	16.4	92.5	223.9	108
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	9.9	56	1
	Чай с сахаром	180	0.2	0	14	56	376
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>21.2</b>	<b>17.2</b>	<b>123.2</b>	<b>425.9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>124.07</b>	<b>125.11</b>	<b>462.92</b>	<b>2503.7</b>	


Пюре картофельное	150	10.3	8.4	6	359	302
-------------------	-----	------	-----	---	-----	-----

**ПЯТНИЦА 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							<b>3</b>
Завтрак	каша вязкая молочная из риса и пшена	150	21.1	22	60.9	249.5	175
	Диета:каша вязкая рисовая без молока	150	21.1	22	60.9	249.5	175
	Бутерброды с маслом	25/5	1.4	2.2	6	115	2
	кофейный напиток	180	3.6	3.4	19.4	118	379
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>31.6</b>	<b>28.4</b>	<b>107.6</b>	<b>628.5</b>	
Обед	огурец соленый (порционнo)	40	4.88	7.24	28.51	60	33
	суп картофельный с фасолью	200	14.8	12.8	64.23	238.8	102
	тефтели куриные	60	10.31	10.68	20.8	278	279
	Каша гречневая рассыпчатая	120	21.1	19.1	60.9	249.5	302
	Соус сметанный	40	33.8	33	10.8	179	330
	Кисель из концентрата	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	15	2.4	0.3	14.5	90	1
<b>Итого за обед</b>		<b>440</b>	<b>71.11</b>	<b>63.598</b>	<b>139.04</b>	<b>955.22</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Йогурт"	120	4,86	4.5	19.44	142.2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>0</b>	<b>4.5</b>	<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
ужин	рагу овощное	150	2.2	4.6	10.9	104	143
	чай с лимоном	180	0.1	0.03	5.1	21	377
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6	6.8	90	1
	булочка домашняя	90	3.1	4.8	28	160	424
<b>Итого за ужин</b>		<b>355</b>	<b>5.7</b>	<b>10.03</b>	<b>22.8</b>	<b>215</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>108.41</b>	<b>106.528</b>	<b>288.88</b>	<b>1940.92</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г	
			Белки	Жиры
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	21.1	22
	Диета: Каша рисовая без молока	150	21.1	22
	Бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93
	кофейный напиток	180	3.6	3.4
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>30.24</b>	<b>30.13</b>
Обед	салат из морской капусты с яйцом	40	0.6	2.4
	суп картофельный с овощными (селед.)	200	14.8	12.8
	Бефстроганов	60	14.61	19.13
	Каша гречневая рассыпчатая	120	21.1	19.1
	Кисель	180	0.4	0.018
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
<b>Итого за обед</b>		<b>380</b>	<b>57.01</b>	<b>54.248</b>
Полдник	напиток кисломолочный "Снежаника"	120	4.86	4.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>
Ужин	суп - лапша домашняя	150	4.59	10.01
	Чай с сахаром	180	0.2	
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>10.29</b>	<b>10.81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>102.4</b>	<b>99.688</b>

Энергетическую ценность	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
		3
60.9	249.5	174
60.9	249.5	174
28.88	112	1
19.4	118	379
14.5	90	1
6.8	56	1
<b>130.48</b>	<b>625.5</b>	
3	38	59
64.23	238.8	102
4.91	253.09	250
60.9	249.5	171
25.24	102.72	376
14.5	90	1
6.8	56	1
<b>179.58</b>	<b>1028.11</b>	
19.44	142.2	401
<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
22.71	204	113/118
14	56	376
14.5	90	1
6.8	56	1
<b>58.01</b>	<b>406</b>	
<b>387.51</b>	<b>2201.81</b>	

**ВТОРНИК 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на	
			Белки	Жиры
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>				
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	21.1	22
	Диета: каша ячневая без молока	150	21.1	22
	Бутерброд с сыром	25/5	12.5	24
	какао с молоком	180	4	4
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>43.1</b>	<b>50.8</b>
Обед	салат Зимний	40	3.94	10.48
	щи со сметаной	200	0.9	1.1
	птица тушенная с овощами	60	19.2	18.9
	Каша рисовая рассыпчатая	120	21.1	19.1
	Соус томатный	40	0	0
	Компот из плодов и ягод	180	0.2	0.2
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>50.84</b>	<b>50.58</b>
Полдник	Йогурт	120	4.86	4.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>
Ужин	запеканка картофельная с мясом	150	9.1	7.2
	напиток из шиповника	180	0.25	0.1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>6.75</b>	<b>1.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>105.55</b>	<b>107.08</b>



порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
60.9	249.5	174
60.9	249.5	174
26	370	3
16	114	382
14.5	90	1
6.8	56	1
<b>124.2</b>	<b>879.5</b>	
19.55	118.4	25
3.6	285	88
77	197	290
60.9	249.5	302
0	0	
27	11	349
14.5	90	1
6.8	56	1
<b>209.35</b>	<b>1006.9</b>	
19.44	142.2	401
<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
8.1	155	284
8.4	79	388
6.8	56	1
6.8	90	1
<b>22</b>	<b>225</b>	
<b>374.99</b>	<b>2253.6</b>	

**СРЕДА 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на	
			Белки	Жиры
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>				
Завтрак	каша молочная манная	150	21.1	22
	Диета: суп картофельный	150	21.1	22
	бутерброд с маслом	25/1	1.6	2.4
	чай с сахаром	180	0.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>28.4</b>	<b>25.2</b>
Обед	винегрет овощной	40	3.8	4.3
	свекольник	200	2.04	5
	котлета мясная	60	9.3	9.9
	пюре из бобовых (горох)	120	4.4	4.6
	Кисель	180	0.4	0.018
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>25.44</b>	<b>24.618</b>
Полдник	напиток из шиповника	120	0.25	0.1
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>0.25</b>	<b>0.1</b>
Ужин	пудинг из творога (запеченный) со <del>сливочным маслом</del>	120	15.14	10.76
	Чай с сахаром	180	0.2	0
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>6.7</b>	<b>1.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>60.79</b>	<b>51.018</b>

порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
60.9	249.5	181
60.9	249.5	181
6.2	36	3
14	56	376
6.8	56	1
14.5	90	1
<b>102.4</b>	<b>487.5</b>	
15.3	195	67
14.1	109.75	58
18.2	322	268
16.2	143.7	199
25,,24	102.72	376
6.8	56	1
14.5	90	1
<b>85.1</b>	<b>1019.17</b>	
8.4	79	388
<b>8.4</b>	<b>79</b>	
24.34	254	235
14	56	376
6.8	56	1
6.8	90	1

<b>27.6</b>	<b>202</b>	
<b>223.5</b>	<b>1787.67</b>	

**ЧЕТВЕРГ 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на	
			Белки	Жиры
<b>Вода питьевая (на весь день), 300мл</b>				
Завтрак	суп молочный с вермишелью	150	4.3	3.9
	Диета: макароны отварные	150	4.3	3.9
	какао с молоком	180	4	4
	Бутерброд с повидлом	20/5	3.11	10.61
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>14.91</b>	<b>19.01</b>
Обед	икра кабачковая	40	0	7
	рассольник Ленинградский	200	16	17
	Рыба тушеная в соусе	60	38.7	36.5
	пюре картофельное	120	3.4	5.09
	Компот из плодов и ягод	180	0.2	0.2
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.3
Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2	
<b>Итого за обед</b>		<b>220</b>	<b>3.7</b>	<b>0.7</b>
Полдник	Йогурт	120	4.86	4.5
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>4.86</b>	<b>4.5</b>
Ужин	плов с мясом	120	10.3	10.8
	Хлеб пшеничный	25	3.4	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.1	0.2
	чай с лимоном	180	0.1	0.03
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>4.6</b>	<b>0.83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>930</b>	<b>28.07</b>	<b>25.04</b>

порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
		3
9.4	124.3	120
9.4	124.3	120
16	114	382
50.98	307.75	2
14.5	71	1
9.9	44	1
<b>100.78</b>	<b>661.05</b>	
7	380	
72	310	96
44.4	421.6	229
22	148	312
27	110	349
14.5	71	1
9.9	44	1
<b>51.4</b>	<b>225</b>	
19.44	142.2	401
<b>19.44</b>	<b>142.2</b>	
28.8	220	265
6.8	90	1
9.9	44	1
5.1	21	377
<b>21.8</b>	<b>155</b>	
<b>193.42</b>	<b>1183.25</b>	