

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»
Александрова Т. И. 
Приказ № 1 от «09» января 2023г.



Основное (организованное) 14-дневное
меню
для воспитанников в возрасте 3-7 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		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	21.1	22	60.9	249.5	174
	Диета: Каша рисовая без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	174
	Бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93	28.88	112	1
	кофейный напиток	200	3.6	3.4	19.4	118	379
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за завтрак		695	30.24	30.13	130.48	625.5	
Обед	салатизморской капусты с яйцом	60	0.6	2.4	3	38	59
	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	14.8	12.8	64.23	238.8	102
	Бефстроганов	70	14.61	19.13	4.91	253.09	250
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21.1	19.1	60.9	249.5	171
	Кисель	200	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за обед		460	57.01	54.248	179.58	1028.11	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	4.86	4.5	19.44	142.2	
Ужин	суп - лапша домашняя	180	4.59	10.01	22.71	204	113/118
	Чай с сахаром	200	0.2		14	56	376
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за ужин		430	10.29	10.81	58.01	406	
Итого за день		1735	102.4	99.688	387.51	2201.81	

ВТОРНИК 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	21.1	22	60.9	249.5	174
	Диета: каша ячневая без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	174
	Бутерброд с сыром	25/5	12.5	24	26	370	3
	какао с молоком	200	4	4	16	114	382
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за завтрак		450	43.1	50.8	124.2	879.5	
Обед	салат Зимний	20	3.94	10.48	19.55	118.4	25
	щи со сметаной	250	0.9	1.1	3.6	285	88
	птица тушенная с овощами	70	19.2	18.9	77	197	290
	Каша рисовая рассыпчатая	150	21.1	19.1	60.9	249.5	302
	Соус томатный	40					
	Компот из плодов и ягод	200	0.2	0.2	27	11	349
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за обед		780	50.84	50.58	209.35	1006.9	
Полдник	Йогурт	150	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	4.86	4.5	19.44	142.2	
Ужин	запеканка картофельная с мясом	200	9.1	7.2	8.1	155	284
	напиток из шиповника	200	0.25	0.1	8.4	79	388
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
Итого за ужин		270	6.75	1.2	22	225	
Итого за день		1850	105.55	107.08	374.99	2253.6	

СРЕДА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша молочная манная	200	21.1	22	60.9	249.5	181
	Диета: суп картофельный	200	21.1	22	60.9	249.5	181
	бутерброд с маслом	25/1	1.6	2.4	6.2	36	3
	чай с сахаром	200	0.2		14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за завтрак		450	28.4	25.2	102.4	487.5	
Обед	винегрет овощной	60	3.8	4.3	15.3	195	67
	свекольник	250	2.04	5	14.1	109.75	58
	котлета мясная	70	9.3	9.9	18.2	322	268
	пюре из бобовых (горох)	150	4.4	4.6	16.2	143.7	199
	Кисель	200	0.4	0.018	25,,24	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за обед		780	25.44	24.618	85.1	1019.17	
Полдник	напиток из шиповника	150	0.25	0.1	8.4	79	388
Итого за полдник		150	0.25	0.1	8.4	79	
Ужин	Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком	150	15.14	10.76	24.34	254	235
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
Итого за ужин		270	6.7	1.1	27.6	202	
Итого за день		1650	60.79	51.018	223.5	1787.67	

ЧЕТВЕРГ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный с вермишелью	200	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	Диета: макароны отварные	200	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	какао с молоком	200	4	4	16	114	382
	Бутерброд с повидлом	20/5	3.11	10.61	50.98	307.75	2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44	1
Итого за завтрак		450	14.91	19.01	100.78	661.05	
Обед	икра кабачковая	60	0	7	7	380	
	рассольник Ленинградский	250	16	17	72	310	96
	Рыба тушеная в соусе	70	38.7	36.5	44.4	421.6	229
	пюре картофельное	150	3.4	5.09	22	148	312
	Компот из плодов и ягод	200	0.2	0.2	27	110	349
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44	1
Итого за обед		250	3.7	0.7	51.4	225	
Полдник	Йогурт	150	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	4.86	4.5	19.44	142.2	
Ужин	плов с мясом	150	10.3	10.8	28.8	220	265
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44	1
	чай с лимоном	200	0.1	0.03	5.1	21	377
Итого за ужин		270	4.6	0.83	21.8	155	
Итого за день		1120	28.07	25.04	193.42	1183.25	

ПЯТНИЦА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша вязкая пшеничная на молоке	200	21.1	22	60.9	249.5	173
	Диета: каша пшеничная вязкая без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	173
	Бутерброды с маслом	25/5	1.4	2.2	6	115	2
	чай с лимоном	200	0.1	0.03	5.1	21	377
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за завтрак		450	28.1	25.03	93.3	531.5	
	Рыба солёная (порциями)	60	8.3	8.3	4.2	128	
Обед	борщ с фасолью	250	14.8	12.8	64.23	238.8	84
	тефтели мясные	70	10.31	10.68	20.8	278	279
	макароны отварные	150	3.6	0.4	21.3	105	309
	соус сметанный	50	33.8	33	10.8	179	330
	Кисель	200	0.4	0.018	25.25	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за обед		770	68.41	57.698	163.68	1049.52	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	125	4.5	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		125	4.5	4.5	19.44	142.2	
Ужин	жаркое по-домашнему	200	43.1	42.9	68.8	394.6	259
	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.6	6.8	90	1
	пирожок с капустой	90	10	11	13	140	461/405
			1920	170.51	144.916	377.61	2463.24
Итого за день		3265	271.52	232.144	654.03	4186.46	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	21.1	22	60.9	249.5	173
	Диета: каша геркулесовая без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	173
	Бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93	28.88	112	1
	какао с молоком	200	4	4	16	114	382
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за завтрак		450	30.64	30.73	127.08	621.5	
Обед	салат с фасолью	60	3.8	4.3	15.3	195	
	Суп картофельный с пшеном	250	14.8	12.8	64.23	238.8	101
	гуляш	70	18.9	21	42.2	368	260
	макароны отварные	150	3.6	0.4	21.3	105	309
	Кисель из концентрата	200	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за обед		700	40.1	34.518	167.47	904.52	
Полдник	Йогурт	150	4.62	4.13	18.15	111	401
Итого за полдник		150	4.62	4.13	18.15	111	
	Суп картофельный рыбный	250	6.05	3.55	12.19	119	84
	напиток из шиповника	200	0.25	0.1	8.4	79	388
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
Итого за ужин		590	36.1	18.05	34.19	655	
Итого за день		1890	111.46	87.428	346.89	2292.02	

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

ВТОРНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	Диета:макароны отварные	200	4.3	3.9	9.4	124.3	120
	Бутерброд с сыром	25/5	12.5	24	26	370	3
	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за завтрак		480	22.5	28.7	70.7	696.3	
Обед	яйцо вареное	60	3.8	4.6	32.9	27.84	48
	борщ с капустой и картофелем	250	28.6	25.9	64.23	238.8	82
	птица отварная	70	16.2	15.8	66	197	288
	каша перловая	150	21.1	19.1	60.9	249.5	171
	соус	50	0	0	0	0	331
	Компот из кураги с черносливом	200	0.2	0.2	27	110	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за обед		800	71.6	61.8	239.43	941.3	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	4.86	4.5	19.44	142.2	
Ужин	ленивые вареники	150	15.14	10.76	24.34	284	217
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.1	0.5	6.8	56	1
Итого за ужин		450	21.84	11.86	51.94	486	
Итого за день		1880	120.8	106.86	381.51	2265.8	

СРЕДА 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша кукурузная вязкая на молоке	200	21.1	22	60.9	249.5	174
	диета: каша кукурузная без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	174
	бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93	28.88	122	3
	чай с лимоном	200	0.1	0.03	5.1	21	377
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за завтрак		450	26.74	26.76	116.18	538.5	
Обед	Икра свекольная	60	3.8	4.3	13.3	185.9	75
	рассольник ленинградский	250	16	17	72	310	96
	капуста тушеная с мясом	70	20.65	32.37	94.28	751	336
	пюре картофельное	150	3.4	5.09	22	148	312
	Кисель из концентрата	200	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за обед		250	5.9	0.818	46.54	248.72	
Полдник	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	4.86	4.5	19.44	142.2	
Ужин	макароны отварные с сыром	150	3	3.9	14.1	110	204
	молоко кипяченое	200	1.4	1.6	16.4	37.89	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
Итого за ужин		420	10.9	6.6	44.1	293.89	
Итого за день		1270	48.4	38.678	226.26	1223.31	

ЧЕТВЕРГ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	21.1	22	60.9	249.5	173
	Диета: каша пшеничная без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	173
	какао	200	4	4	16	114	382
	Бутерброд с повидлом	25/5	3.11	10.61	50.98	307.75	2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	56	1
Итого за завтрак		450	31.71	37.11	152.28	817.25	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом с яйцом	60	4.88	7.24	28.51	91	25
	Суп овощной со сметаной	250	0.9	1.1	3.6	154	88
	Рыба тушеная с овощами	70	38.7	36.5	44.4	421.6	229
	каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	21.1	19.1	60.9	249.5	302
	Соус томатный	40	1.9	8.9	7.7	37.25	331
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	27	110	349
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	56	1
Итого за обед		760	66.3	66.3	168	1118.35	
Полдник	Снежинка	150	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	4.86	4.5	19.44	142.2	
Ужин	суп картофельный с клёцками	200	16.5	16.4	92.5	223.9	108
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	56	1
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56	376
Итого за ужин		470	21.2	17.2	123.2	425.9	
Итого за день		1830	124.07	125.11	462.92	2503.7	

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	21.1	22	60.9	249.5	175
	Диета:каша вязкая рисовая без молока	200	21.1	22	60.9	249.5	175
	Бутерброды с маслом	25/5	1.4	2.2	6	115	2
	кофейный напиток	200	3.6	3.4	19.4	118	379
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за завтрак		480	31.6	28.4	107.6	628.5	
Обед	огурец соленый (порционнo)	60	4.88	7.24	28.51	60	33
	суп картофельный с фасолью	250	14.8	12.8	64.23	238.8	102
	тефтели куриные	70	10.31	10.68	20.8	278	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21.1	19.1	60.9	249.5	302
	Соус сметанный	40	33.8	33	10.8	179	330
	Кисель из концентрата	200	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.1	0.5	6.8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	90	1
Итого за обед		540	71.11	63.598	139.04	955.22	
Полдник	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,86	4.5	19.44	142.2	401
Итого за полдник		150	0	4.5	19.44	142.2	
ужин	рагу овощное	200	2.2	4.6	10.9	104	143
	чай с лимоном	200	0.1	0.03	5.1	21	377
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	6.8	90	1
	булочка домашняя	100	3.1	4.8	28	160	424
Итого за ужин		450	5.7	10.03	22.8	215	
Итого за день		1620	108.41	106.528	288.88	1940.92	

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества н	
			Белки	Жиры
Вода питьевая (на весь день), 300мл				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	21.1	22
	Диета: Каша рисовая без молока	200	21.1	22
	Бутерброд с маслом	25/5	0.04	3.93
	кофейный напиток	200	3.6	3.4
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
Итого за завтрак		695	30.24	30.13
Обед	салатизморской капусты с яйцом	60	0.6	2.4
	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	14.8	12.8
	Бефстроганов	70	14.61	19.13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21.1	19.1
	Кисель	200	0.4	0.018
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
Итого за обед		460	57.01	54.248
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	4.86	4.5
Итого за полдник		150	4.86	4.5
Ужин	суп - лапша домашняя	180	4.59	10.01
	Чай с сахаром	200	0.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
Итого за ужин		430	10.29	10.81
Итого за день		1735	102.4	99.688

а порцию	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
130.48	625.5	
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
179.58	1028.11	
19.44	142.2	401
19.44	142.2	
22.71	204	113/118
14	56	376
14.5	90	1
6.8	56	1
58.01	406	
387.51	2201.81	

ВТОРНИК 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества н	
			Белки	Жиры
Вода питьевая (на весь день), 300мл				
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	21.1	22
	Диета: каша ячневая без молока	200	21.1	22
	Бутерброд с сыром	25/5	12.5	24
	какао с молоком	200	4	4
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
Итого за завтрак		450	43.1	50.8
Обед	салат Зимний	20	3.94	10.48
	щи со сметаной	250	0.9	1.1
	птица тушенная с овощами	70	19.2	18.9
	Каша рисовая рассыпчатая	150	21.1	19.1
	Соус томатный	40		
	Компот из плодов и ягод	200	0.2	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
Итого за обед		780	50.84	50.58
Полдник	Йогурт	150	4.86	4.5
Итого за полдник		150	4.86	4.5
Ужин	запеканка картофельная с мясом	200	9.1	7.2
	напиток из шиповника	200	0.25	0.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6
Итого за ужин		270	6.75	1.2
Итого за день		1850	105.55	107.08

а 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
124.2	879.5	
19.55	118.4	25
3.6	285	88
77	197	290
60.9	249.5	302
27	11	349
14.5	90	1
6.8	56	1
209.35	1006.9	
19.44	142.2	401
19.44	142.2	
8.1	155	284
8.4	79	388
6.8	56	1
6.8	90	1
22	225	
374.99	2253.6	

СРЕДА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на	
			Белки	Жиры
Вода питьевая (на весь день), 300мл				
Завтрак	каша молочная манная	200	21.1	22
	Диета: суп картофельный	200	21.1	22
	бутерброд с маслом	25/1	1.6	2.4
	чай с сахаром	200	0.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
Итого за завтрак		450	28.4	25.2
Обед	винегрет овощной	60	3.8	4.3
	свекольник	250	2.04	5
	котлета мясная	70	9.3	9.9
	пюре из бобовых (горох)	150	4.4	4.6
	Кисель	200	0.4	0.018
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
Итого за обед		780	25.44	24.618
Полдник	напиток из шиповника	150	0.25	0.1
Итого за полдник		150	0.25	0.1
Ужин	пудинг из творога (запеченный) со сливочным маслом	150	15.14	10.76
	Чай с сахаром	200	0.2	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3.1	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6
Итого за ужин		270	6.7	1.1
Итого за день		1650	60.79	51.018

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
102.4	487.5	
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
85.1	1019.17	
8.4	79	388
8.4	79	
24.34	254	235
14	56	376
6.8	56	1
6.8	90	1
27.6	202	
223.5	1787.67	

ЧЕТВЕРГ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на	
			Белки	Жиры
Вода питьевая (на весь день), 300мл				
Завтрак	суп молочный с вермишелью	200	4.3	3.9
	Диета: макароны отварные	200	4.3	3.9
	какао с молоком	200	4	4
	Бутерброд с повидлом	20/5	3.11	10.61
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2
Итого за завтрак		450	14.91	19.01
Обед	икра кабачковая	60	0	7
	рассольник Ленинградский	250	16	17
	Рыба тушеная в соусе	70	38.7	36.5
	пюре картофельное	150	3.4	5.09
	Компот из плодов и ягод	200	0.2	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	
Итого за обед		250	3.7	0.7
Полдник	Йогурт	150	4.86	4.5
Итого за полдник		150	4.86	4.5
Ужин	плов с мясом	150	10.3	10.8
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2
	чай с лимоном	200	0.1	0.03
Итого за ужин		270	4.6	0.83
Итого за день		1120	28.07	25.04

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
100.78	661.05	
7	380	
72	310	96
44.4	421.6	229
22	148	312
27	110	349
14.5	71	1
9.9	44	1
51.4	225	
19.44	142.2	401
19.44	142.2	
28.8	220	265
6.8	90	1
9.9	44	1
5.1	21	377
21.8	155	
193.42	1183.25	