

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 № 51 от «01» сентября 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							
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	25/5	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		250	9,14	8,13	69,58	376
Обед	Салат из кукурузы с яйцом	60	4,88	7,24	28,51	91	25
	щи со сметаной	250	0,9	1,1	3,6	285	88
	котлета мясная	70	9,3	9,9	18,2	322	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21,1	19,1	60,9	249,5	171
	соус сметанный	50	33,8	33	10,8	179	330
	Кисель облепиховый	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		830	75,88	71,158	168,55	1375,22	
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		1660	100,17	94,598	315,58	2299,42	

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	суп молочный с вермишелью	200	4,3	3,9	9,4	124,3	120	
	Диета: макаронные отварные	200	4,3	3,9	9,4	124,3	120	
	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		250	22	28,8	63,3	630	
	салат из свежей моркови с сахаром	60	3,2	4,8	32,7	26	71	
	борщ с капустой и картофелем	250	28,6	25,9	64,23	238,8	82	
	птица тушенная с овощами	70	19,2	18,9	77	197	290	
Обед	каша перловая	150	21,1	19,1	60,9	249,5	171	
	Соус томатный	50	33,8	33	10,8	179	330	
	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		830	111,6	102,7	293,93	1047,3	
	Йогурт	150	4,86	4,5	19,44	142,2	401	
	Итого за полдник		150	4,86	4,5	19,44	142,2	
	Ужин	Пудинг из творога (запеченный) со сгущённым молоком	150	15,14	10,76	24,34	254	235
		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		1500	145,21	137,2	398,67	2044,5		

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 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	25/1	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		250	7,3	3,2	41,5	238	
	икра кабачковая	60	0	7	7	380	
Обед	суп куриный с макаронными изделиями	250	16,5	16,4	92,5	223,9	103
	Рыба тушеная в соусе	70	38,7	36,5	44,4	421,6	229
	пюре картофельное	150	3,4	5,09	22	148	312
	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	64,5	65,808	187,2	1422,22	
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	плов с мясом	150	10,3	10,8	28,8	220	265
	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		1450	78,75	70,208	264,7	1941,22	

ЧЕТВЕРГ 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	
	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	31,71	37,11	152,28	786,25		
	Обед	салат из свежей капусты с огурцом	60	0,65	0,62	111	181	45
		свекольник	250	2,04	5	14,1	109,75	58
		пюре из бобовых (чечевица)	150	4,4	4,6	16,2	143,7	199
тефтели мясные		70	10,31	10,68	20,8	278	279	
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	суп картофельный с клецками	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	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	44,87	43,14	244,92	1308,45		

ПЯТНИЦА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
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		
	обед	перец болгарский (порциями)	60	8,3	8,3	4,2	128	
		рассольник Ленинградский	250	16	17	72	310	96
		Бефстроганов	70	14,61	19,13	4,91	253,09	250
макаронные 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		700	73,91	70,348	155,56	1095,81		
ужин		Напиток кисломолочный "Снежинка"	125	4,5	4,5	19,44	142,2	401
	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	
	Итого за полдник	1850	176,01	157,566	369,49	2509,53		
	Итого за день	3125	282,52	257,444	637,79	4279,04		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вода питьевая (на весь день), 300мл							
	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	
завтрак	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		250	9,54	8,73	66,18	372		
	яйцо вареное	60	3,8	4,6	32,9	27,84	48	
обед	суп картофельный с бобовыми (горох)	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	
	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		450	49,01	42,898	185,67	959,02	
		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	1440	99,27	73,808	304,19	2097,02		

ВТОРНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
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 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	280	18,2	24,8	61,3	572	
	салат из свежей моркови с сахаром	60	3,2	4,8	32,7	26	71
	рассольник ленинградский	250	16	17	72	310	96
	капуста тушеная с мясом	70	20,65	32,37	94,28	751	336
Обед	пюре картофельное	150	3,4	5,09	22	148	312
	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	750	45,75	55,46	236,58	1465	
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	Пудинг из творога (запеченный) с шоколадным соусом	150	15,14	10,76	24,34	254	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	456	
Итого за День	1630	90,65	96,62	369,26	2635,2		

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 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 чай с лимоном	25/5	0,04	3,93	28,88	122	3	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	250	5,64	4,76	55,28	289		
		Икра свекольная	60	3,8	4,3	13,3	185,9	75
		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
Обед	каша рисовая рассыпчатая соус	150	21,1	19,1	60,9	249,5	302	
	Кисель из концентрата	50	33,8	33	10,8	179	330	
	Хлеб ржано-пшеничный	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		
	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		
		макаронны отварные с сыром	150	3	3,9	14,1	110	204
		молоко кипяченое	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
Ужин	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	1070	27,3	16,678	165,36	973,81			

ЧЕТВЕРГ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
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
		450	31,71	37,11	152,28	817,25	
	салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,65	0,62	1,11	181	45
	свекольник	250	2,04	5	14,1	109,75	58
	птица отварная	70	16,2	15,8	66	197	288
Обед	пюре из бобовых (горох)	150	4,4	4,6	16,2	143,7	199
	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
		290	5,6	9,6	59,1	293,25	
	Снежинка	150	4,86	4,5	19,44	142,2	401
		150	4,86	4,5	19,44	142,2	
	запеканка картофельная с мясом	200	9,1	7,2	8,1	155	284
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	6,8	90	1
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	56	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	376
		270	4,7	0,8	30,7	202	
того за день		1160	46,87	52,01	261,52	1454,7	

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							
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
		480	31,6	28,4	107,6	628,5	
		60	7,4	8,2	36,95	184,8	48
		250	6,05	3,55	12,19	119	84
		70	18,9	21	42,2	368	260
Обед	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 ржано-пшеничный	50	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1
		320	39,7	33,818	57,34	427,72	
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,86	4,5	19,44	142,2	401
		150	0	4,5	19,44	142,2	
	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
Ужин	булочка домашняя	100	3,1	4,8	28	160	424
		450	5,7	10,03	22,8	215	
		1400	77	76,748	207,18	1413,42	

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
	каша молочная манная	200	21,1	22	60,9	249,5	181
	Диета: суп картофельный	200	21,1	22	60,9	249,5	181
Завтрак	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
Всего за завтрак		250	9,14	8,13	69,58	376	
	Салат из кукурузы с яйцом	60	4,88	7,24	28,51	91	25
	щи со сметаной	250	0,9	1,1	3,6	285	88
	котлета мясная	70	9,3	9,9	18,2	322	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21,1	19,1	60,9	249,5	171
	соус сметанный	50	33,8	33	10,8	179	330
	Кисель облепиховый	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
Всего за обед		830	75,88	71,158	168,55	1375,22	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	4,86	4,5	19,44	142,2	401
Всего за полдник		150	4,86	4,5	19,44	142,2	
	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
Всего за ужин		430	10,29	10,81	58,01	406	
Всего за день		1660	100,17	94,598	315,58	2299,42	

ВТОРНИК 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
	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
	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
		250	22	28,8	63,3	630	
	салат из свежей моркови с сахаром	60	3,2	4,8	32,7	26	71
	борщ с капустой и картофелем	250	28,6	25,9	64,23	238,8	82
	птица тушеная с овощами	70	19,2	18,9	77	197	290
	каша перловая	150	21,1	19,1	60,9	249,5	171
	Соус томатный	50	33,8	33	10,8	179	330
	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
		830	111,6	102,7	293,93	1047,3	
	Йогурт	150	4,86	4,5	19,44	142,2	401
		150	4,86	4,5	19,44	142,2	
	Пудинг из творога (запечённый) со	150	15,14	10,76	24,34	254	235
	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
		270	6,75	1,2	22	225	
		1500	145,21	137,2	398,67	2044,5	

СРЕДА 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая (на весь день), 300мл								
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	25/1	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	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1	
		250	7,3	3,2	41,5	238		
Обед	икра кабачковая	60	0	7	7	380		
	суп куриный с макаронными изделиями	250	16,5	16,4	92,5	223,9	103	
	Рыба тушеная в соусе	70	38,7	36,5	44,4	421,6	229	
	пюре картофельное	150	3,4	5,09	22	148	312	
	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	64,5	65,808	187,2	1422,22	
	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	плов с мясом	150	10,3	10,8	28,8	220	265	
	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		1450	78,75	70,208	264,7	1941,22		

ЧЕТВЕРГ 3

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	3
	Диета: каша ячневая без молока	200	21,1	22	60,9	249,5	174
	какао с молоком	200	4	4	16	114	174
	Бутерброд с повидлом	20/5	3,11	10,61	50,98	307,75	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	1
	Итого за завтрак		450	31,71	37,11	152,28	786,25
	салат из свежей капусты с огурцом	60	0,65	0,62	111	181	45
Обед	свекольник	250	2,04	5	14,1	109,75	58
	пюре из бобовых (чечевица)	150	4,4	4,6	16,2	143,7	199
	тефтели мясные	70	10,31	10,68	20,8	278	279
	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	
	суп картофельный с клецками	200	16,5	16,4	92,5	223,9	108
Ужин	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	44,87	43,14	244,92	1308,45	