

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 № 5.1 от «01» сентября 2023г.



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

разработано на основе Сборника технических нормативов
Сборник рецептов 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	150	21,1	22	60,9	249,5	181
	Диета: суп картофельный	150	21,1	22	60,9	249,5	181
	Бутерброд с маслом	25/5	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
Итого за завтрак		220	9,14	8,13	69,58	376	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом	40	4,88	7,24	28,51	91	25
	щи со сметаной	200	0,9	1,1	3,6	285	88
	котлета мясная	60	9,3	9,9	18,2	322	268
	Каша гречневая рассыпчатая	120	21,1	19,1	60,9	249,5	171
	соус сметанный	50	33,8	33	10,8	179	330
	Кисель облепиховый	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
Итого за обед	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Напиток кисломолочный "Снежинка"	690	75,88	71,158	168,55	1375,22	
	суп - лапша домашняя	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
	Чай с сахаром	120	4,86	4,5	19,44	142,2	
	Итого за полдник	150	4,59	10,01	22,71	204	113/118
Ужин	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
	Итого за ужин	370	10,29	10,81	58,01	406	
Итого за день		1400	100,17	94,598	315,58	2299,42	

ВТОРНИК 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вода питьевая (на весь день), 300мл				
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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
	Итого за завтрак		220	22	28,8	63,3	630
Обед	салат из свежей моркови с сахаром	40	3,2	4,8	32,7	26	71
	борщ с капустой и картофелем	200	28,6	25,9	64,23	238,8	82
	птица тушенная с овощами	60	19,2	18,9	77	197	290
	пюре картофельное	120	3,4	5,09	22	148	312
	Соус томатный	50	33,8	33	10,8	179	330
	Компот из плодов и ягод	180	0,2	0,2	27	11	349
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	90	1
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Йогурт	690	93,9	88,69	255,03	945,8	
		120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
	Итого за полдник	120	4,86	4,5	19,44	142,2	
Ужин	Пудинг из творога (запечённый) со стужённым молоком	120	15,14	10,76	24,34	254	235
	напиток из шиповника	180	0,25	0,1	8,4	79	388
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб пшеничный	15	3,4	0,6	6,8	90	1
Итого за ужин	220	6,75	1,2	22	225		
Итого за день		1250	127,51	123,19	359,77	1943	

СРЕДА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на 300мл					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая (на весь день), 300мл								
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	25/1	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	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	90	1	
		220	7,3	3,2	41,5	238		
	икра кабачковая	40	0	7	7	380		
	суп куриный с макаронными изделиями	200	16,5	16,4	92,5	223,9	103	
	Рыба тушеная в соусе	60	38,7	36,5	44,4	421,6	229	
Обед	пюре картофельное	120	3,4	5,09	22	148	312	
	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	
		640	64,5	65,808	187,2	1422,22		
Итого за обед	напиток из шиповника	120	0,25	0,1	8,4	79	388	
		120	0,25	0,1	8,4	79		
Итого за полдник	плов с мясом	120	10,3	10,8	28,8	220	265	
	чай с сахаром	180	0,2	0	14	56	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1	
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,6	6,8	90	1	
		220	6,7	1,1	27,6	202		
Итого за день		1200	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	150	21,1	22	60,9	249,5	174	
	Диета: каша ячневая без молока	150	21,1	22	60,9	249,5	174	
	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	
	Итого за завтрак		370	31,71	37,11	152,28	786,25	45
Обед	салат из свежей капусты с огурцом	40	0,65	0,62	11,1	181	58	
	свекольник	200	2,04	5	14,1	109,75	199	
	пюре из бобовых (чечевица)	120	4,4	4,6	16,2	143,7	279	
	тефтели мясные	60	10,31	10,68	20,8	278	349	
	Компот из плодов и ягод	180	0,2	0,2	27	110	1	
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	71	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,1	0,2	9,9	44	1	
	Итого за обед		220	3,7	0,7	51,4	225	401
	Йогурт	120	4,86	4,5	19,44	142,2		
	Итого за полдник		120	4,86	4,5	19,44	142,2	108
Ужин	суп картофельный с клецками	150	16,5	16,4	92,5	223,9	1	
	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	
Итого за ужин		220	4,6	0,83	21,8	155		
Итого за День		930	44,87	43,14	244,92	1308,45		

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							
Завтрак	каша вязкая пшенная на молоке	150	21,1	22	60,9	249,5	173
	Диета: каша пшенная 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
		370	28,1	25,03	93,3	531,5	
		40	8,3	8,3	4,2	128	
		200	16	17	72	310	96
		60	14,61	19,13	4,91	253,09	250
Обед	Бефстроганов	120	3,6	0,4	21,3	105	309
	макароны отварные	50	33,8	33	10,8	179	330
	соус сметанный	180	0,4	0,018	25,25	102,72	376
	Кисель	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	90	1
	Хлеб пшеничный	590	73,91	70,348	155,56	1095,81	
		125	4,5	4,5	19,44	142,2	401
	Напиток кисломолочный "Снежинка"	125	4,5	4,5	19,44	142,2	
	жаркое по-домашнему	150	43,1	42,9	68,8	394,6	259
	чай с сахаром	180	0,2	0	14	56	376
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,6	6,8	90	1
		90	10	11	13	140	461/405
	пирожок с капустой	1600	176,01	157,566	369,49	2509,53	
		2685	282,52	257,444	637,79	4279,04	
	Итого за День						

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
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 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
	Итого за завтрак	220	9,54	8,73	66,18	372	
		40	3,8	4,6	32,9	27,84	48
		200	14,8	12,8	64,23	238,8	102
		60	10,31	10,68	20,8	278	279
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	120	21,1	19,1	60,9	249,5	302
	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
	Итого за обед	385	49,01	42,898	185,67	959,02	
	Йогурт	120	4,62	4,13	18,15	111	401
		120	4,62	4,13	18,15	111	
Итого за полдник	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	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,6	6,8	90	1
	Итого за ужин	490	36,1	18,05	34,19	655	
	Итого за день	1215	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	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 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	15	2,4	0,3	14,5	90	1
		220	18,2	24,8	61,3	572	
		40	3,2	4,8	32,7	26	71
		200	16	17	72	310	96
		60	20,65	32,37	94,28	751	336
обед	салат из свежей моркови с сахаром	120	3,4	5,09	22	148	312
	рассольник ленинградский	180	0,2	0,2	27	110	349
	капуста тушеная с мясом	25	3,1	0,5	6,8	56	1
	пюре картофельное	15	2,4	0,3	14,5	90	1
	Компот из кураги с черносливом	600	45,75	55,46	236,58	1465	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
того за обед	Хлеб пшеничный	120	4,86	4,5	19,44	142,2	
	Напиток кисломолочный "Снежинка"	120	15,14	10,76	24,34	254	217
того за полдник	Пудинг из творога (запеченный) с шоколадным соусом	180	0,2	0	14	56	376
	Чай с сахаром	25	3,4	0,6	6,8	90	1
	Хлеб пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб ржано-пшеничный	340	21,84	11,86	51,94	456	
		1280	90,65	96,62	369,26	2635,2	
того за ужин							
того за день							

СРЕДА 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
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	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
		220	5,64	4,76	55,28	289	
Питие за завтрак	Икра свекольная	40	3,8	4,3	13,3	185,9	75
	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	120	21,1	19,1	60,9	249,5	302
	соус	50	33,8	33	10,8	179	330
	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
Питие за обед	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	90	1
		220	5,9	0,818	46,54	248,72	
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
	макаронны 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
Питие за ужин		340	10,9	6,6	44,1	293,89	
		900	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	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	
		370	31,71	37,11	152,28	817,25		
того за завтрак	салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	0,65	0,62	111	181	45	
обед	свекольник	200	2,04	5	14,1	109,75	58	
	птица отварная	60	16,2	15,8	66	197	288	
	пюре из бобовых (горох)	120	4,4	4,6	16,2	143,7	199	
	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	
			260	5,6	9,6	59,1	293,25	
		Снежинка	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
			120	4,86	4,5	19,44	142,2	
того за обед	запеканка картофельная с мясом	120	9,1	7,2	8,1	155	284	
полдник	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	
того за ужин		220	4,7	0,8	30,7	202		
того за день		970	46,87	52,01	261,52	1454,7		

ПЯТНИЦА 2

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 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
		370	31,6	28,4	107,6	628,5	
		40	7,4	8,2	36,95	184,8	48
		200	6,05	3,55	12,19	119	84
		60	18,9	21	42,2	368	260
обед	салат витаминный	120	3,6	0,4	21,3	105	309
	Суп картофельный рыбный	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	гуляш	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	макароны отварные	25	2,4	0,3	14,5	90	1
	Кисель из концентрата						
	Хлеб ржано-пшеничный						
	Хлеб пшеничный	260	39,7	33,818	57,34	427,72	
		120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
		120	0	4,5	19,44	142,2	
	полдник	Напиток кисломолочный "Йогурт"	120	2,2	4,6	10,9	104
рагу овощное		180	0,1	0,03	5,1	21	377
чай с лимоном		25	3,4	0,6	6,8	90	1
Хлеб пшеничный		90	3,1	4,8	28	160	424
булочка домашняя		325	5,7	10,03	22,8	215	
		1075	77	76,748	207,18	1413,42	

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
	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	25/5	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
		220	9,14	8,13	69,58	376	
	Салат из кукурузы с яйцом	40	4,88	7,24	28,51	91	25
	щи со сметаной	200	0,9	1,1	3,6	285	88
	котлета мясная	60	9,3	9,9	18,2	322	268
	Каша гречневая рассыпчатая	120	21,1	19,1	60,9	249,5	171
		50	33,8	33	10,8	179	330
	соус сметанный	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Кисель облепиховый	25	2,4	0,3	14,5	90	1
	Хлеб пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб ржано-пшеничный	690	75,88	71,158	168,55	1375,22	
	Напиток кисломолочный "Снежинка"	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
		270	9,72	9	38,88	284,4	
	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
		370	10,29	10,81	58,01	406	
		1550	105,03	99,098	335,02	2441,62	

Бюджетная программа «Здоровое питание»

ВТОРНИК 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	9,4		
	Диета: макароны отварные	150	4,3	3,9	9,4	124,3	120
	Бутерброд с сыром	25/5	12,5	24	26	124,3	120
	Хлеб пшеничный	180	4	4	16	370	120
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	114	3
	салат из свежей моркови с сахаром	15	3,1	0,5	6,8	90	382
Обед	220	22	28,8	63,3	56	630	1
	борщ с капустой и картофелем	40	3,2	4,8	32,7	26	
	птица тушеная с овощами	200	28,6	25,9	64,23	238,8	71
	пюре картофельное	60	19,2	18,9	77	197	82
	Соус томатный	120	21,1	19,1	60,9	249,5	290
	Компот из плодов и ягод	50	33,8	33	10,8	179	171
	Хлеб пшеничный	180	0,2	0,2	27	11	330
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	90	349
	Йогурт	15	3,1	0,5	6,8	56	1
	690	111,6	102,7	293,93	1047,3	1	1
Ужин	Пудинг из творога (запеченный) со	120	4,86	4,5	19,44	142,2	
	напиток из шиповника	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401
	Хлеб ржано-пшеничный	180	15,14	10,76	24,34	254	
	Хлеб пшеничный	15	0,25	0,1	8,4	79	235
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,1	0,5	6,8	56	388
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	220	6,75	1,2	22	90	1
	1250	145,21	137,2	398,67	225	2044,5	1

СРЕДА 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая (на весь день), 300мл						
	Каша рисовая молочная	150	21,1	22	60,9		
Завтрак	Диета: Каша рисовая без молока	150	21,1	22	60,9	249,5	174
	бутерброд с маслом	25/1	1,6	2,4	6,2	249,5	174
	чай с сахаром	180	0,2		14	36	3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	376
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	56	1
	икра кабачковая	220	7,3	3,2	41,5	238	1
		40	0	7	7	380	
Обед	суп куриный с макаронными изделиями	200	16,5	16,4	92,5	223,9	103
	Рыба тушеная в соусе	60	38,7	36,5	44,4	421,6	229
	пюре картофельное	120	3,4	5,09	22	148	312
	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
Итого за обед	напиток из шиповника	640	64,5	65,808	187,2	1422,22	
Полдник		120	0,25	0,1	8,4	79	388
Итого за полдник	плов с мясом	120	0,25	0,1	8,4	79	
	чай с сахаром	120	10,3	10,8	28,8	220	265
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,2	0	14	56	376
	Хлеб пшеничный	15	3,1	0,5	6,8	56	1
Итого за ужин		25	3,4	0,6	6,8	90	1
Итого за день		220	6,7	1,1	27,6	202	
		1200	78,75	70,208	264,7	1941,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Вода питьевая (на весь день), 300мл					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	21,1	22	60,9	249,5	3	
	Диета: каша ячневая без молока	150	21,1	22	60,9	249,5	174	
	какао с молоком	180	4	4	16	114	174	
	Бутерброд с повидлом	20/5	3,11	10,61	50,98	307,75	382	
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,3	14,5	71	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,1	0,2	9,9	44	1	
	Итого за завтрак		370	31,71	37,11	152,28	786,25	1
Обед	салат из свежей капусты с огурцом	40	0,65	0,62	111	181	45	
	свекольник	200	2,04	5	14,1	109,75	58	
	пюре из бобовых (чечевица)	120	4,4	4,6	16,2	143,7	199	
	тефтели мясные	60	10,31	10,68	20,8	278	279	
	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	
	Итого за обед		220	3,7	0,7	51,4	225	
	Йогурт	120	4,86	4,5	19,44	142,2	401	
	Итого за полдник		120	4,86	4,5	19,44	142,2	
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	44	1	
	чай с лимоном	180	0,1	0,03	5,1	21	377	
Итого за ужин		220	4,6	0,83	21,8	155		
Итого за день		930	44,87	43,14	244,92	1308,45		