

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



МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»

Алексеева Т. И.

Приказ № 1 от «01» июня 2022г.

Основное (организованное) 14-дневное
МЕНЮ
для воспитанников в возрасте 3-7 г.
(летний 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
2022 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 рисовая молочная	200	4,4	4,8	9,6	196	174
	Диета: Каша рисовая без молока	200	4,4	3,8	15,8	116	171
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	112	1
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	37,89	377
	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	15,74	14,93	91,98	607,89	
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	4,88	7,24	28,51	60	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	4,4	12,8	196	88
	Бефстроганов	70	3,8	4,6	32,9	210	250
	Каша перловая рассыпчатая	150	12,9	13,1	73,6	154	302
	Кисель	200	0,4	0	0,12	110	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	56	1
		460	33,28	30,14	169,23	876	
	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	20,32	109	401
		150	0,09	0,4	20,32	109	
	Макаронны отварные с сыром	180	4,59	10,01	22,71	204	309
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	56	1
		430	11,49	12,41	60,41	387,89	
Итого за ужин		1860	60,6	57,88	355,94	2037,03	

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 геркулесовая молочная	200	0,18	2,2	12,4	301	181
	Диета: суп картофельный	200	3,2	5,5	28,8	164	97
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	122	1
	какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	37,89	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 завтрак		250	6,94	6,33	66,58	305,89
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		325	0	0	14	56,25	
Обед	Яйца варёные	20	2,54	2,3	0,14	40	
	Рассольник ленинградский	250	14,5	11,2	32,9	285	96
	Пюре отварная	70	10,54	9,24	12,56	183	288
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,2	5,5	28,8	164	171
	Соус томатный	40	1,9	8,9	7,7	37,25	331
Итого за обед	Компот из плодов и ягод	200	0,4	0	0,12	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	780	38,58	37,94	103,52	957,97	
	Полдник	Йогурт	150	4,62	4,13	18,15	111
Итого за полдник		150	4,62	4,13	18,15	111	
Ужин	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	5,2	7,1	19,09	179,2	103
	Чай с лимоном	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		270	7,9	2,7	30	183,89	
Итого за День		1775	58,04	51,1	232,25	1615	

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 молочная вязкая рис с пшеном	200	7,18	6,51	23,54	182	175	
	Диета: каша рисовая вязкая без молока	200	4,59	10,01	22,71	204	175	
	бутерброд с сыром	25/1	1,6	2,4	6,2	36	3	
	кофейный напиток	200	1,4	1,6	16,4	37,89	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	8,5	4,8	43,9	219,89		
второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25		
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25		
Обед	салат из свежей моркови с сахаром	60	3,2	4,8	32,7	26	71	
	Суп гороховый	250	2,5	2,8	16,3	235	102	
	Птица тушеная с овощами	70	23,3	13,3	0	311	290	
	Макароны отварные с маслом	150	4,59	10,01	22,71	204	309	
	Кисель	200	0,4	0	0,12	110	349	
	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	39,49	31,71	93,13	1032	
	Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	30,32	109	401
	Итого за полдник		150	0,09	0,4	30,32	109	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный) со сливочным молоком	150	15,14	10,76	24,34	284	235	
	Чай с сахаром	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	
	фрукты свежие	100	0,4		9,8	47		
Итого за ужин		270	7,9	2,7	30	183,89		
Итого за День		1575	55,98	39,61	211,35	1601,03		

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 пшеничная вязкая молочная	200	0,18	2,2	12,4	200	173
	Диета: каша пшеничная вязкая	200	0	0	10,4	185	173
	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,5	56	377
	Бутерброд с маслом	20/5	0,04	3,93	28,88	112	1
	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		250	3,74	4,43	53,78	283	
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
	овощи свежие	60	0,8	0,1	3	15	
Обед	Суп овощной со сметаной	250	10	18	10,6	154	97
	Рыба тушеная с овощами	70	10,54	9,24	12,56	193	229
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,2	5,5	28,8	164	171
	Соус томатный	40	1,9	8,9	7,7	37,25	300
	Компот из плодов и ягод	200	0,4	0	0,12	102,72	376
	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		290	5,8	9,4	32,22	254,97	
Полдник	Йогурт	150	4,62	4,13	18,15	111	401
Итого за полдник		150	4,62	4,13	18,15	111	
Ужин	Макаронные отварные с маслом	150	4,59	10,01	22,71	204	309
	Тефтели куриные	70	18,6	6,3	68,1	300	279
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	6,8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	1
	Пирожок печёный с капустой	60	4	4,7	28	142	405(а),461
	напиток и шиповника	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
Итого за ужин		330	9,9	7,1	61,1	313,89	
Итого за день		1145	24,06	25,06	179,25	1019,11	

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	Суп молочный с вермишелью	200	7,18	6,51	23,54	182	120
	Диета: Макароны отварные с маслом	200	4,59	10,01	22,71	204	309
	Бутерброды с повидлом	25/5	1,4	2,2	6	115	2
	Какао с молоком	200	1,4	1,8	21,8	110	382
	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	8,3	4,8	49,1	371
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
Обед	Рыба солёная (порциями)	60	8,3	8,3	4,2	128	
	Свекольник с мясом	250	4,4	3,8	15,8	134,5	58
	Котлета мясная	70	0,4	1,1	1,8	100	268
	Пюре гороховое	150	2,6	6	12	152,5	199
	Кисель	200	0,4	0	0,12	110	349
	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		720	13,3	11,7	51,02	643	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	30,32	109	401
Итого за полдник		150	0,09	0,4	30,32	109	
Ужин	Рагу овощное с мясом	200	4,8	11,2	26,5	259	143
	чай с сахаром	200	0,4	0	0,12	97,78	388
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,6	6,8	90	1
	фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	
Итого за день		1870	33,68	31,6	185,3	1772,28	
		3115	55,37	48,5	329,74	2951,53	

ПОНЕДЕЛЬНИК 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 манная молочная	200	4,4	4,8	9,6	196	181
	Диета: суп картофельный	200	4,4	3,8	15,8	116	97
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	112	1
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	37,89	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 завтрак		650	15,74	14,93	91,98	607,89	
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
Обед	Икра свекольная	60	3,2	4,8	32,7	26	71
	Суп картофельный с пшеном	250	4,4	3,8	15,8	134,5	101
	Котлеты	70	10,54	9,24	12,56	193	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	4,5	13,2	110	171
	Соус томатный	40	1,9	8,9	7,7	37,25	330
	Кисель из концентрата	200	0,4	0	0,12	102,72	376
Итого за обед		740	22,74	26,74	63,88	667,47	
Полдник	Йогурт	150	4,62	4,13	18,15	111	401
	Итого за полдник	150	4,62	4,13	18,15	111	
Итого за ужин	Суп картофельный рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119	84
	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		590	37,25	19,55	42,19	613,89	
Итого за день		2255	80,35	65,35	230,2	2056,5	

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 на молоке	200	0,18	2,2	12,4	200	174
	Диета: каша кукурузная вязкая без молока	200	0	0	10,4	185	174
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	122	1
	какао	200	1,4	1,6	16,4	37,89	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	6,94	6,33	66,58	305,89	
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
Обед	салат из свежей моркови с сахаром	60	3,8	4,6	32,9	27,84	48
	Щи со сметаной	250	5,8	4,4	12,8	196	88
	Птица тушеная с овощами	70	23,3	13,3	0	311	290
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,2	5,5	28,8	164	171
	Компот из кураги с черносливом	200	0,4	0	0,12	110	349
Итого за обед	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	38,2	24	63,02	927	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	30,32	109	401
Итого за полдник		150	0,09	0,4	30,32	109	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	15,14	10,76	24,34	284	235
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	37,89	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	23,04	13,46	54,34	467,89	
Итого за день		1755	68,27	44,19	228,26	1866,03	

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 пшеничная вязкая на молоке	200	12	3,2	18,3	203,7	171
	диета: суп картофельный	200	4,4	3,8	15,8	146	97
	бутерброд с сыром	25/5	0,04	3,93	28,88	122	3
	кофейный напиток	200	1,4	1,6	16,4	37,89	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	6,94	6,33	66,58	305,89
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
Обед	Икра кабачковая	60	3,8	4,6	32,9	27,84	45
	Борщ со сметаной	250	2	2,2	12,5	174,72	82
	Птица отварная	70	23,3	13,3	0	311	288
	Каша перловая рассыпчатая	150	12,9	13,1	73,6	154	302
	Кисель из концентрата	200	0,4	0	0,12	102,72	376
Итого за обед	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	0,8	21,42	248,72	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	30,32	109	401
	Итого за полдник	150	0,09	0,4	30,32	109	
Ужин	Плов с мясом	150	2,6	6	12	152,5	265
	Чай с лимоном	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
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	
Итого за ужин		420	10,5	8,7	42	336,39	
Итого за День		1195	23,43	16,23	174,32	1056,25	

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 ячневая на молоке	200	12	3,2	18,3	203,7	171
	Диета: суп картофельный	200	4,4	3,8	15,8	146	97
	какао	200	1,4	1,8	21,8	91	379
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	112	1
	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	250	4,94	6,23	75,08	349	
	сок	125	0	0	14	56,25	
	Второй завтрак	125	0	0	14	56,25	
	Итого за второй завтрак	60	4,88	7,24	28,51	91	25
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	250	10	18	10,6	154	97
	Суп овощной со сметаной	70	14,2	11,4	1,3	257,6	229
	Рыба тушеная в соусе	150	3,2	5,5	28,8	164	312
	Картофельное пюре	40	1,9	8,9	7,7	37,25	300
	Соус томатный	200	0,4	0	0,12	110	349
	Компот из сухофруктов	30	2,4	0,3	14,5	90	1
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	56	1
	Хлеб ржано-пшеничный	760	33,2	44,3	72,92	868,85	
	Йогурт	140	4,62	4,13	18,15	111	401
	Итого за обед	140	4,62	4,13	18,15	111	
Полдник	Котлеты	70	10,54	9,24	12,56	193	268
	Макаронны отварные	150	4,59	10,01	22,71	204	309
	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	1,4	1,6	16,4	37,89	376
	Итого за ужин	420	10,49	12,41	55,81	387,89	
Итого за День	1695	53,25	67,07	235,96	1772,99		

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	суп молочный с вермшелью	200	0,18	2,2	12,4	301	120	
	Диета:макароны отварные	200	3,2	5,5	28,8	164	309	
	Бутерброды с повидлом	25/5	1,4	2,2	6	115	2	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,5	56	377	
	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	680	10,48	10,7	69	782		
	сок	125	0	0	14	56,25		
	Итого за второй завтрак	125	0	0	14	56,25		
	Обед	салат из свежей капусты с зеленым	60	4,88	7,24	28,51	60	33
Свекольник		250	24,5	20,7	74	150	58	
Гуляш		70	14,2	11,4	1,3	257,6	260	
Каша гречневая рассыпчатая		150	3,1	4,5	13,2	110	171	
Соус томатный		40	1,9	8,9	7,7	37,25	300	
Кисель из концентрата		200	0,4	0	0,12	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	25,1	25,6	43,62	653,57		
Ужин		Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	30,32	109	401
	Итого за полдник	150	0,09	0,4	30,32	109		
	суп картофельный с клецками	200	16,5	16,4	92,5	223,9	108	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	0,12	97,78	388	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	6,8	90	1	
	фрукты свежие	100	0,4		9,8	47		
	Итого за ужин	450	20,3	17	99,42	411,68		
	Итого за день	1945	55,97	53,7	256,36	2012,5		

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

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 рисовая молочная	200	4,4	4,8	9,6	196	174
	Диета: Каша рисовая без молока	200	4,4	3,8	15,8	116	171
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	112	1
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	37,89	377
	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	15,74	14,93	91,98	607,89
сок		125	0	0	14	56,25	
Второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	60	4,88	7,24	28,51	60	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,8	4,4	12,8	196	88
	Бефстроганов	70	3,8	4,6	32,9	210	250
	Каша перловая рассыпчатая	150	12,9	13,1	73,6	154	302
	Кисель	200	0,4	0	0,12	110	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		460	33,28	30,14	169,23	876	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	20,32	109	401
Итого за полдник		150	0,09	0,4	20,32	109	
	Макаронны отварные с сыром	180	4,59	10,01	22,71	204	309
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
Ужин	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	11,49	12,41	60,41	387,89	
Итого за День		1860	60,6	57,88	355,94	2037,03	

ВТОРНИК 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 геркулесовая молочная	200	0,18	2,2	12,4	301	181
	Диета: суп картофельный	200	3,2	5,5	28,8	164	97
	Бутерброд с маслом	25/5	0,04	3,93	28,88	122	1
	какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	56	1
		250	6,94	6,33	66,58	305,89	
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		325	0	0	14	56,25	
	Яйца варёные	20	2,54	2,3	0,14	40	
	Рассольник ленинградский	250	14,5	11,2	32,9	285	96
	птица отварная	70	10,54	9,24	12,56	183	288
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,2	5,5	28,8	164	171
Обед	Соус томатный	40	1,9	8,9	7,7	37,25	331
	Компот из плодов и ягод	200	0,4	0	0,12	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
		780	38,58	37,94	103,52	957,97	
Итого за обед	Йогурт	150	4,62	4,13	18,15	111	401
		150	4,62	4,13	18,15	111	
Итого за полдник	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	5,2	7,1	19,09	179,2	103
	Чай с лимоном	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
		270	7,9	2,7	30	183,89	
Итого за ужин		1775	58,04	51,1	232,25	1615	
	Итого за день						

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 молочная вязкая рис с пшеном	200	7,18	6,51	23,54	182	175
	Диета: каша рисовая вязкая без молока	200	4,59	10,01	22,71	204	175
	бутерброд с сыром	25/1	1,6	2,4	6,2	36	3
	кофейный напиток	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1
		250	8,5	4,8	43,9	219,89	
	сок	125	0	0	14	56,25	
	Итого за завтрак	125	0	0	14	56,25	
	Итого за второй завтрак	60	3,2	4,8	32,7	26	71
Обед	салат из свежей моркови с сахаром	250	2,5	2,8	16,3	235	102
	Суп гороховый	70	23,3	13,3	0	311	290
	Птица тушеная с овощами	150	4,59	10,01	22,71	204	309
	Макаронны отварные с маслом	200	0,4	0	0,12	110	349
	Кисель	20	3,1	0,5	6,8	56	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	90	1
	Хлеб пшеничный	780	39,49	31,71	93,13	1032	
	Напиток кисломолочный "Снежинка"	150	0,09	0,4	30,32	109	401
	Итого за обед	150	0,09	0,4	30,32	109	
	Ужин	Пудинг из творога (запечённый) со сладеным молоком	150	15,14	10,76	24,34	284
Чай с сахаром		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
фрукты свежие		100	0,4		9,8	47	
Итого за ужин		270	7,9	2,7	30	183,89	
Итого за День	1575	55,98	39,61	211,35	1601,03		

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 пшеничная вязкая молочная	200	0,18	2,2	12,4	200	173
	Диета: каша пшеничная вязкая	200	0	0	10,4	185	173
	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,5	56	377
	Бутерброд с маслом	20/5	0,04	3,93	28,88	112	1
	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		250	3,74	4,43	53,78	283	
Второй завтрак	сок	125	0	0	14	56,25	
Итого за второй завтрак		125	0	0	14	56,25	
	овощи свежие	60	0,8	0,1	3	15	
	Суп овощной со сметаной	250	10	18	10,6	154	97
	Рыба тушеная с овощами	70	10,54	9,24	12,56	193	229
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,2	5,5	28,8	164	171
	Соус томатный	40	1,9	8,9	7,7	37,25	300
	Компот из плодов и ягод	200	0,4	0	0,12	102,72	376
	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		290	5,8	9,4	32,22	254,97	
Полдник	Йогурт	150	4,62	4,13	18,15	111	401
Итого за полдник		150	4,62	4,13	18,15	111	
	Макароны отварные с маслом	150	4,59	10,01	22,71	204	309
	Тефтели куриные	70	18,6	6,3	68,1	300	279
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	6,8	90	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	1
	Пирожок печёный с капустой	60	4	4,7	28	142	405(а),461
	напиток и шиповника	200	1,4	1,6	16,4	37,89	376
Итого за ужин		330	9,9	7,1	61,1	313,89	
Итого за День		1145	24,06	25,06	179,25	1019,11	

Прошнуровано и пронумеровано

14 листах

сегорнацион листах

Заведующий Т.И. Алексеева

