

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Центр развития ребенка - детский сад № 39»

302028, г. Орел, ул. Полесская, д.14
e-mail: oo_orel_ds39n@orel-region.ru
тел/факс 8 (4862) 44-34-17/44-34-16

ИНН/КПП 5753016489/575301001

Утверждаю

Заведующая МБДОУ

ГРР детского сада № 39

Кузина Е.Ю.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

(с 12 часовым пребыванием)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепту
		1,5-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1,5-3	3-7	
Завтрак 1	возрастная категория	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	1,2	1,5	2,8	3,43	11,59	15,07	95,3	125	168
	Салат из моркови и яблок (до 01.03) или перец консервированный (без уксуса)	30 40	50 40	0,084 0,84	0,14 0,84	0,52 2,64	0,87 2,64	0,79 5,24	1,31 5,24	8,19 47,96	13,65 47,96	40 1004
	Чай с сахаром	180	180	0,15	0,15	0	0	10,5	10,5	42	42	263
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,17	2,64	4,67	7,2	9,86	12	75,51	112,51	1
Итого:		365	405	6,3	7,13	10,4	13,91	36,6	42,74	270	342,16	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.			0,4			0,4		9,8	44		368
				0,6		0,14		15		66		
				1,5			0,5		21	95		
				0,4		0,3		10,3		46		
Обед	Суп рыбный	150	180	1,93	3,92	2,25	3	5,17	10,8	71,4	95,7	41
	Котлеты рыбные	60	80	5,03	7,63	2,34	3,12	4,21	9,62	70,28	101,67	90
	Капуста тушеная	120	150	3,6	4,5	5,76	8,99	24,02	38,24	178	226,7	200
	Сок: вишневый/абрикосовый, яблочный/виноградный	170	170	1,7/0,5 0,85/0,5		0,17/0,17 0/0,3		45,93/25,84 13,2/20,7		28,3/95,5 71,7/101,6		399
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1
Полдник	Итого:	540	630	13,14	19,15	11,01	15,89	66,83	95,85	507,04	641,4	
	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	400
	Булочка домашняя	60	60	5,05	5,05	9,63	9,63	33,52	33,52	166,94	166,94	274
Ужин	Итого:	240	260	10,03	11,13	14,51	15,05	42,59	43,59	220,07	279,94	
	Каша молочная овсяная из «Геркулеса»	150	200	4,55	7,9	6,01	9,97	17,26	36,46	163,19	247	93
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	395
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6	1
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	424
Итого:		400	460	11,93	15,99	10,94	15,01	41,98	63,82	336,89	470,5	
Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1400	1800			

1 Неделя 2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепт уры	
				белки		жиры		углеводы					
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				1,5-3
	возрастная категория	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
	Каша рисовая молочная	150/4	200/5	2,32	3,09	2,06	3,27	22,92	38,27	146,44	204,04	168	
	Чай с сахаром	180	200	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4	263	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	30/5/9	3,14	3,14	7,48	7,48	15,48	15,48	92,06	92,06	1	
	Итого:	378	449	5,61	6,41	9,54	10,75	48,9	66,35	280,5	346,5		
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		368	
				0,6		0,14		15		66			
				1,5		0,5		21		95			
				0,4		0,3		10,3		46			
Обед	Рассольник	150	200	0,15	0,21	0,6	0,8	5,54	8,02	93,9	141,2	33	
	Котлета	60	80	8,25	11,21	5,15	7,24	8,1	10,9	107,98	136,51	608	
	Картофельное пюре	120	150	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	97,9	122,9	321	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376	
	Салат из помидоров и огурцов или	40	60	1,12	1,42	2,66	3,1	2,3	3,63	30,84	49,2	15	
	Салат из капусты	40	60	0,64	0,84	2,1	2,64	4,78	5,24	43,96	47,96	23	
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1	
	Итого:	560	720	14,54	19,75	12,71	16,08	68,15	85,55	514	660		
Полдник	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	401	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	3,55	0,33	0,55	13,92	18,2	68,7	114,5	1	
	Итого:	210	250	7,35	9,35	4,83	5,55	21,12	26,2	199,5	257,5		
	Вареники ленивые с маслом	150/5	200/7	8,87	12,86	13,66	21,36	32,06	49,13	209,3	289,3	230	
	Соус молочный сладкий	50	50	1,03	1,03	2,62	2,62	3,67	3,67	41,9	41,9	350	
	Какао	200	200	4	4	3,5	3,5	14,1	14,1	88,8	88,8	397	
	Итого:	405	457	13,9	17,89	19,78	27,48	49,83	66,9	340	470		
	Итого за день:	42	54	47	60	203	261	1400	1800				

1 Неделя 3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепту ры
				белки	жиры		углеводы					
					1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3			
Завтрак 1	возрастная категория	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	90
	Каша манная молочная	130	150	3	3,66	3,85	5,6	16,3	22,82	81	115,49	1
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,17	2,17	4,67	4,67	9,86	9,86	75,51	75,51	395
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	424
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	368
Завтрак 2	Итого:	385	405	13,12	13,78	15,53	17,28	40,82	47,34	292	345	44
	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4	0,4		9,8		44		368	
				0,6	0,14		15		66			
				1,5	0,5		21		95			
				0,4	0,3		10,3		46			
Обед	Суп гороховый с гренками	150	200	1,09	2,4	2,07	4,1	9,68	19,69	68,84	114,77	81
	Жаркое по домашнему	180	200	6,84	9,36	10,94	14,0	29,4	39,02	198,4	279,9	590
	Салат из огурцов или	40	60	0,36	0,6	0,0,5	0,08	1,13	1,8	6,3	10,5	13
	Салат из помидоров	40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	15,4	30,6	21
	Сок: вишневый/абрикосовый, яблочный/виноградный	170	170	1,70/0,5	0,17/0,3		45,93/25,84		28,3/95,5		399	
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	0,85/0,5	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1
	Итого:	580	680	10,87	15,36	15,15	21,9	74,91	99,5	470	642,6	400
	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	604
	Печенье или вафли	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	120	170	602
	Итого:	210	250	5,82	7,48	5,88	7,08	32,27	49,73	203	280	336
	Капуста тушенная с мясом	180	200	8,38	12,15	9,61	12,69	11,86	17,01	237,4	289	1
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	3,55	0,33	0,55	13,92	18,2	68,7	114,5	393
	Чай с лимоном	200	200	0,18	0,18	0	0	8,22	8,22	33,9	33,9	
	Итого:	410	450	10,69	15,88	9,94	15,64	34	43,43	340	437,4	
Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1400	1800			

1 Неделя 4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепт уры	
			белки		жиры		углеводы					
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
Завтрак 1	возрастная категория											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	2,3	2,3	4,9	4,9	24,1	24,1	94,94	94,94	93
	Чай с сахаром	180	180	0,15	0,15	0	0	10,5	10,5	42	42	263
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	40/5/12	3,14	4,19	7,48	9,98	15,48	20,64	92,06	143,6	1
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	424
	Итого:	414	427	10,69	11,74	16,98	19,48	50,38	55,54	292	356	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		368
				0,6		0,14		15		66		
				1,5		0,5		21		95		
				0,4		0,3		10,3		46		
Обед	Свекольник	150	180	1,22	1,46	3	3,6	21,46	32,4	65,85	99,27	58
	Суфле из кур	60	80	5,56	8,9	5,73	8	3,54	10,86	170,19	192,8	418
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	1,2	1,5	2,8	3,43	11,59	15,07	95,3	125	168
	Салат из огурцов или	40	60	0,36	0,6	0,05	0,08	1,13	1,8	6,3	10,5	13
	Салат из помидоров	40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	15,4	30,6	21
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1
	Итого:	560	680	11,2	17,39	13,37	18,5	71,92	102,62	513	660	
Полдник	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	401
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6	1
	Мармелад или Зефир	20 20	20 40	0,08 1,7	0,08 2,4	0	0	13,06 7	13,06 13	50 21	50 40	330 323
	Итого:	230	260	7,43	8,72	4,83	5,44	34,18	40,62	208,7	270	
Ужин	Запеканка творожная	150	200	7,25	10,72	5,3	10,06	18,95	34,65	211,6	329,3	237
	Соус молочный (сладкий)	50	50	1,03	1,03	2,62	2,62	3,67	3,67	41,9	41,9	350
	Какао	200	200	4	4	3,5	3,5	14,1	14,1	88,8	88,8	397
	Итого:	400	450	12,28	15,75	11,42	16,18	36,72	52,42	342,3	470	
	Итого за день:			42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепт уры
				белки		жиры		углеводы				
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак 2	возрастная категория	150	180	2,27	3,27	2,86	4,32	10,99	19,48	110,98	164,08	168
	Каша пшеничная	180	180	0,16	0,16	0	0	7,4	7,4	30,51	30,51	393
	Чай с лимоном	30/5	40/5	2,17	2,64	4,67	7,2	9,86	12	75,51	112,51	1
	Бутерброд с маслом	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	424
	Яйцо	405	450	9,7	11,17	12,13	16,12	28,55	34,18	280	370,1	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		368
				0,6	0,14	15	66					
				1,5		0,5		21		95		
				0,4	0,3	10,3	46					
Обед	Щи с капустой	150	180	5	6	7	9,3	7,2	9,24	98	121,57	71
	Печень тушеная в сметане	60	80	7,13	10,41	7,84	10,26	15,96	17,56	97	151,93	103
	Картофельное пюре	120	130	2,44	2,64	3,84	4,2	16,34	17,7	97,9	110	321
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376
	Салат из свеклы с горошком или	40	60	0,66	1,42	1,66	3,1	3,3	7,63	30,84	59,2	34
	Салат из капусты	40	60	0,64	0,84	2,1	2,64	4,78	5,24	43,96	47,96	23
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1
Полдник	Итого:	560	680	19,34	24,9	20,82	27,46	68,73	100,54	490	643,9	
	Кисель	150	200	0,06	0,08	0	0	18,7	32,72	75	126	383
	Ватрушка с повидлом	60	60	2,3	2,3	7,54	7,54	19,9	19,9	144	144	136
	Итого:	210	260	2,36	2,38	7,54	7,54	38,6	52,62	219	270	
	Сок: вишневый/абрикосовый, яблочный/виноградный	200	200	2/1		0,2/0		5,8/20,2		33,3/84,4		399
				0,6/0,6		/0,2/0,4		30,4/ 32,6		112,3/119,5		
	Винегрет	120	150	1,23	1,53	4,93	6,94	5,6	9,5	85,32	127,7	45
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6	1
	Рыба припущенная	60	80	6,04	9,98	0,72	0,96	0	0	76,48	111,2	85
	Итого:	410	470	10	14,95	6,37	8,74	52,12	58,66	350	450	
	Итого за день:	42	54	47	60	203	261	1400	1800			

2 Неделя 1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепту ры
				белки		жиры		углеводы				
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак 1	возрастная категория	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Макароны отварные с сыром	130	150	4,28	4,63	11,43	12,88	10	13,5	155,59	207,09	206
	Чай с лимоном	200	200	0,18	0,18	0	0	8,22	8,22	33,9	33,9	393
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,17	2,64	4,67	7,2	9,86	12	75,51	112,51	1
	Итого:	365	395	6,63	7,45	16,1	20,08	28,08	33,72	265	353,5	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		368
				0,6		0,14		15		66		
				1,5		0,5		21		95		
				0,4		0,3		10,3		46		
Обед	Суп рыбный	150	180	1,93	3,92	2,25	3	5,17	10,8	71,4	95,7	41
	Котлеты рыбные	60	80	5,03	7,63	2,34	3,12	4,21	9,62	70,28	101,67	90
	Капуста тушеная	120	150	3,6	4,5	5,76	8,99	24,02	38,24	178	226,7	200
	Сок: вишневый/ абрикосовый/ яблочный/виноградный	170	170	1,7/0,5 0,85/0,5		0,17/0,17 0/0,3		45,93/25,84 13,2/20,7		28,3/95,5 71,7/101,6		399
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1
		540	630	13,14	19,15	11	15,88	61,97	90,99	500,94	635,3	
Полдник	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	400
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6	1
	Мармелад или Зефир	20	20	0,08	0,08	0	0	13,06	13,06	50	50	330
	Итого:	20	40	1,7	2,4	0	0	7	13	21	40	323
		230	280	8,81	11,32	5,1	5,86	29,99	39,63	192,26	284,6	
Ужин	Каша рисовая молочная	120	150	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	97,9	122,9	321
	Йогурт	60	80	8,38	10,41	7,84	10,26	18,96	25,28	97	140,8	284
	Кисель	180	200	0,072	0,08	0	0	25	32,72	110	126	383
	Печенье или вафли	50	50	1,03		2,62		3,67		41,9		350
		Итого:	410	480	11,92	14,58	14,3	17,68	61,96	75,66	346,8	431,6
	Итого за день:	42	54	47	60	203	261	1400	1800			

2 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)			№ рецептуры		
				белки		жиры		углеводы							
Завтрак 1	возрастная категория	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	178	
	Каша «Дружба»	150	180	1,19	3,72	2,73	9,3	11,11	20,65	123,76	190,94	77	77		397
	Какао	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	12,2	12,2	92,06	92,06	77	77		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	30/5/9	3,14	3,14	7,48	7,48	15,48	15,48	292,82	375	292,82	375		368
	Итого:	374	404	8	11,53	13,4	19,97	38,79	48,33	44	66	95	46		
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44				368	
				0,6		0,14		15		66					
				1,5		0,5		21		95					
				0,4		0,3		10,3		46					
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	180	5	6	7	9,3	7,2	9,24	98	121,57			169	
	Котлета	60	80	8,25	11,21	5,15	7,24	8,1	10,9	107,98	136,51				608
	Картофельное пюре	120	130	2,44	2,64	3,84	4,2	16,34	17,7	97,9	110			321	
	Салат из свеклы с горошком или	40	60	0,66	1,42	1,66	3,1	3,3	7,63	30,84	59,2				34
	Салат из капусты	40	60	0,64	0,84	2,1	2,64	4,78	5,24	43,96	47,96			23	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6				376
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73			1	
	Итого:	560	680	19,21	25,28	18,13	23,84	67,87	110,43	513,48	660				
Полдник	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100,4			401	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	3,55	0,33	0,55	13,92	18,2	68,7	114,5				1
	Итого:	210	250	7,35	9,35	4,83	5,55	21,12	26,2	199,7	258,5			449	
	Оладьи с вареньем	200/10	200/10	2,16	2,16	5,64	5,64	57,72	57,72	256,49	256,49				424
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63				
Чай с лимоном	180	200	0,16	0,18	0	0	7,4	8,22	30,51	33,9			462,5		
Итого:	430	450	7,04	7,44	10,24	10,24	65,42	66,24	350	462,5				1800	
		Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1400	1800				

2 Неделя 3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)			№ рецепт уры
				белки	жиры	углеводы					
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
Завтрак 1	возрастная категория	150	200	2,25	4,8	3,77	8,08	10,68	19,4	105	199,59
	Каша овсяная «Геркулес»	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	395
	Кофейный напиток	30/5	40/5	2,17	2,64	4,67	7,2	9,86	12	75,51	112,51
	Бутерброд с маслом	365	425	9,57	13,39	13,09	19,58	41,48	62,82	292	375
Итого:											
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	15	44	368
				0,6	0,14					66	
				1,5	0,5			21		95	
				0,4	0,3			10,3		46	
Обед	Помидорник	150	180	0,16	0,19	0,6	0,72	0,23	0,27	71,4	85,7
	Печень тушенная в сметане	60	80	7,13	10,41	7,84	10,26	15,96	17,56	97	151,93
	Макароны отварные	120	150	4,43	5,54	2,71	3,39	21,25	26,56	127,02	158,77
	Салат из огурцов или	40	60	0,36	0,6	0,0,5	0,08	1,13	1,8	6,3	10,5
	Салат из помидоров	40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	15,4	30,6
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73
Итого:		540	670	8,64	12,25	12,97	16,05	42,51	54,97	488,5	648
Полдник	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113
	Печенье или вафли	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	120	170
				0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	123	167
	Итого:	210	250	7,23	9,83	7,82	10,32	31,39	47,27	210	283
Ужин	Запеканка творожная	130	150	6,2	7,25	5	5,3	14	18,95	200	211,6
	Соус молочный (сладкий)	50	60	1,03	1,24	2,62	3,14	3,67	4,4	41,9	50,3
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
	Сок: вишневый/ абрикосовый/ яблочный/виноградный	200	200	1,7/0,5	0,17/0,17	0,17/0,17	0,17/0,17	45,93/25,84	71,7/101,6	28,3/95,5	399
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6
Итого:		450	490	16,16	18,13	12,72	13,65	77,82	86,14	365,5	450
Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1400	1800		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепт уры
		1,5-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1,5-3	3-7	
Завтрак	возрастная категория	150	180	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Каша пшенная	150	180	3,49	4	4,5	7,78	52,85	82,47	139	195	168
	Чай с молоком	180	180	1,67	1,67	2,34	2,34	14,31	14,31	89	89	394
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	30/5/9	3,14	3,14	7,48	7,48	15,48	15,48	92,06	92,06	1
	Итого:	374	404	8,3	8,81	14,32	17,6	82,64	112,26	292	376,06	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		368
				0,6		0,14		15		66		
				1,5		0,5		21		95		
				0,4		0,3		10,3		46		
Обед	Суп гороховый с гренками	150	180	1,09	2	2,07	3,7	9,68	11,7	68,84	97,2	81
	Суфле из кур	60	80	5,56	8,9	5,73	8	3,54	10,86	170,19	192,8	418
	Картофельное пюре	120	130	2,44	2,64	3,84	4,2	16,34	17,7	97,9	110	321
	Огурец или Помидор свежие	40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	37,57	47,2	71
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,1	0,12	0,24	8,86	10,29	42,8	46,2	1
	Итого:	540	660	11,27	16,97	13,12	19,04	61,02	78,35	497,8	660	
Полдник	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	401
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	3,55	0,33	0,55	13,92	18,2	68,7	114,5	1
	Итого:	210	250	7,35	9,35	4,83	5,55	21,12	26,20	199,7	257,44	
Ужин	Капуста тушенная с говядиной	180	200	8,38	12,15	9,61	12,69	11,86	17,01	237,4	289	336
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	424
	Чай с лимоном	180	200	0,16	0,18	0	0	7,4	8,22	30,51	33,9	393
	Хлеб ржаной	20	20	1,04	1,04	0,12	0,12	8,86	8,86	42,8	42,8	1
	Итого:	420	460	14,68	18,47	14,33	17,41	28,42	34,39	366,5	462,5	
		Итого за день		42	54	47	60	203	261	1400	1800	

2 Неделя 5 День

2 недели 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энерг. цен.		№ рецепт уры	
			белки		жиры		углеводы		(ккал)			
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
Завтрак 1	возрастная категория	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
	Каша манная молочная	150	200	3,66	5,21	5,6	7,47	22,82	25,09	115,49	208,49	90
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	395
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,17	2,17	4,67	4,67	9,86	9,86	75,51	75,51	1
Итого:		365	415	8,68	10,23	12,68	14,55	47,04	49,31	282	375	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		368
				0,6		0,14		15		66		
				1,5		0,5		21		95		
				0,4		0,3		10,3		46		
Обед	Борщ	150	180	1,09	1,3	2,95	3,54	5,64	19,16	98,58	174	57
	Биточек из птицы	60	80	4,4	5,37	6,25	9,2	11,87	25,71	100,5	137	306
	Рис отварной	120	150	3,56	5,11	2,2	3,35	21,34	42,67	115,07	136,45	315
	Соус томатный	50	50	0,6	0,6	2,1	2,1	4	4	37,25	37,25	348
	Сок: вишневый/ абрикосовый/ яблочный/виноградный	170	170	1,7/0,5		0,17/0,17		45,93/25,84		28,3/95,5		399
				0,85/0,5		0/0,3		13,2/20,7		71,7/101,6		
Итого:	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,1	0,12	0,24	8,86	10,29	42,8	46,2	1
		570	660	11,19	13,98	13,92	18,73	72,41	122,53	495,8	632,5	
Полдник	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	400
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	3,55	0,33	0,55	13,92	18,2	68,7	114,5	1
		210	250	7,11	9,63	5,21	5,97	22,99	28,27	150,7	227,5	
Итого:												
Ужин	Омлет	150	180	4	5,2	13,85	19,17	1,9	2,23	154,22	213	216
	Рыба припущенная	60	80	6,04	9,98	0,72	0,96	0	0	76,48	111,2	85
	Компот из сушеных фруктов	200	200	2,44	2,44	0	0	28,8	28,8	103	103	376
	Хлеб ржаной	20	20	1,04	1,04	0,12	0,12	8,86	8,86	42,8	42,8	1
	Итого:	430	480	13,52	18,66	14,69	20,25	39,56	39,89	376,5	470	
Итого за день:			Итого	42	54	47	60	203	261	1400	1800	