

**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

ЦРР - детского сада № 39

Кузина Е.Ю.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

(с 12 часовым пребыванием)

зима-весна

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	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	3-7	168
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	1,2	1,5	2,8	3,43	11,59	15,07	95,3	125	125	168
	Салат из моркови и яблок (до 01.03)	30	50	0,084	0,14	0,52	0,87	0,79	1,31	8,19	13,65	13,65	40
	или перец консервированный (без уксуса)	40	40	0,84	0,84	2,64	2,64	5,24	5,24	47,96	47,96	47,96	1004
	Чай с сахаром	180	180	0,15	0,15	0	0	10,5	10,5	42	42	42	263
Завтрак 2	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	63	424
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,17	2,64	4,67	7,2	9,86	12	75,51	112,51	112,51	1
	Итого:	405	445	8,7	10,23	14,71	17,87	37,49	43,11	323,77	390,47	390,47	
	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.		100	0,4		0,4		9,8		44			368
				0,6		0,14		15		66			
Обед				1,5		0,5		21		95			
				0,4		0,3		10,3		46			
	Суп рыбный	150	180	1,93	3,92	2,25	3	5,17	10,8	71,4	95,7	95,7	41
	Котлеты рыбные	60	80	5,03	7,63	2,34	3,12	4,21	9,62	70,28	101,67	101,67	90
	Капуста тушеная	120	150	3,6	4,5	5,76	8,99	24,02	38,24	178	226,7	226,7	200
Полдник	Сок: вишневый/абрикосовый, яблочный/виноградный	170	170	1,7/0,5		0,17/0,17		45,93/25,84		28,3/95,5			399
	Хлеб ржаной	40	50	0,85/0,5		0/0,3		13,2/20,7		71,7/101,6			
	Итого:	540	630	13,14	19,15	11,13	16,01	66,83	95,85	507,04	641,4	641,4	1
	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	113	400
	Булочка домашняя	60	60	5,05	5,05	9,63	9,63	33,52	33,52	166,94	166,94	166,94	274
Ужин	Итого:	240	260	10,03	11,13	14,51	15,05	42,59	43,59	248,94	279,94	279,94	
	Каша молочная овсяная из «Геркулеса»	150	200	2,25	4,8	3,77	8,08	10,68	19,4	105	199,59	199,59	93
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	91	395
	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6	91,6	1
	Зефир	40	40	2,4	2,4	0	0	13	13	40	40	40	323
Итого:		400	460	9,63	12,89	6,51	10,93	47,96	63,32	304,70	422,19	422,19	
Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1800					

1 Неделя 2 День

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 2	<i>возрастная категория</i>	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	168 263 1 368
	Каша рисовая молочная	150/4	200/5	2,32	3,09	2,06	3,27	22,92	38,27	146,44	204,04	
	Чай с сахаром	180	200	0,15	0,18	0	0	10,5	12,6	42	50,4	
	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	
	Итого:	378	449	5,61	6,41	9,54	10,75	48,9	66,35	280,5	346,5	
	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	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 свеклы с горошком или	40	60	0,66	1,42	1,66	3,1	3,3	7,63	30,84	59,2	34
	Перец консервированный (без уксуса)	40	40	0,84	0,84	2,64	2,64	5,24	5,24	47,96	47,96	1004
	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1
	Итого:	560	700	14,54	19,75	12,71	16,08	68,15	85,55	514	660	
	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
Полдник	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:		Итого		42	54	47	60	203	261	1400	1800	

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	1,5-3	3-7	
Завтрак 1	возрастная категория	150	200	3	3,66	3,85	5,6	16,3	22,82	81	115,49	90
	Каша манная молочная	20/5	20/5	1,85	1,85	4	4	8,3	8,3	67,5	67,5	1
	Бутерброд с маслом	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	395
	Кофейный напиток	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	200
	Яйцо											
	Итого:	395	445	12,09	13,78	15,53	17,28	40,82	47,34	292	345	
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 гороховый с гречками	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	29,4	39,02	198,4	279,9	590
	Помидор, или огурец консервированный (не содержит уксуса)	30	50	0,36	0,6	0,0,5	0,08	1,13	1,8	6,3	10,5	70
	или салат из квашенной капусты	40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	15,4	30,6	7
	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	145,73	1
Полдник	Итого:	580	680	10,87	15,36	15,15	21,9	74,91	99,5	470	642,6	
	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	400
	Печенье или вафли	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	120	170	604
				0,84	1,4	1	1,66	23,2	39,66	123	167	602
	Итого:	210	250	5,82	7,48	5,88	7,08	32,27	49,73	203	280	
	Капуста тушеная с мясом	180	200	8,38	12,15	9,61	12,69	11,86	17,01	237,4	289	336
	Хлеб пшеничный	40	60	2,84	4,26	0,44	0,66	16,56	21,84	91,6	137,4	1
	Чай с лимоном	200	200	0,18	0,18	0	0	8,22	8,22	33,9	33,9	393
	Итого:	400	450	11,72	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	1,5-3	3-7	
Завтрак 1	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 курицы	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
	Помидор, или огурец консервированный (не содержит уксуса)	30	50	0,36	0,6	0,05	0,08	1,13	1,8	6,3	10,5	70
	или салат из квашенной капусты	40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	15,4	30,6	7
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376
Полдник	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	
	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	0,08	0,08	0	0	13,06	13,06	50	50	330
Ужин	Зефир	20	40	1,7	2,4			7	13	21	40	323
	Итого:	230	260	7,43	8,72	4,83	5,44	34,18	40,62	208,7	270	
	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	

1 Неделя 5 День

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	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 пшенная	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		
Итого:													
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 тушенная 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 Перец консервированный (без уксуса)	40 40	60 40	0,66 0,84	1,42 0,84	1,66 2,64	3,1 2,64	3,3 5,24	7,63 5,24	30,84 47,96	59,2 47,96	34 1004	
	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 0,6/0,6		0,2/0 /0,2/0,4		5,8/20,2 30,4/ 32,6		33,3/84,4 112,3/119,5		399	
	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				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. цен. (ккал)		№ рецепту ры
		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	206
	Макароны отварные с сыром	150	200	4,63	6,17	12,88	17,17	13,5	18	207,09	276,12	393
	Чай с лимоном	200	200	0,18	0,18	0	0	8,22	8,22	33,9	33,9	1
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,17	2,17	4,67	4,67	9,86	9,86	75,51	75,51	
	Итого:	385	435	6,98	8,52	17,55	21,84	29,5	33,72	265,5	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		0,17/0,17		45,93/25,84		28,3/95,5		399
	Хлеб ржаной	40	50	0,85/0,5		0/0,3		13,2/20,7		71,7/101,6		1
	Итого:	540	630	15,67	20,33	11	15,88	61,97	90,9	469,49	605,3	
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
	Итого:	210	250	7,11	9,63	5,1	5,86	22,99	28,27	150,7	227,5	
Ужин	Каша рисовая молочная	150/4	200/5	2,32	3,09	2,06	3,27	22,92	38,27	146,44	204,04	168
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	424
	Кисель	180	200	0,072	0,08	0	0	25	32,72	110	126	383
	Печенье или вафли	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	120	170	604
	Итого:	404	495	10,74	14,02	12,85	15,92	67,54	87,92	419,31	518,7	602
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			1
	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	375	375			
	Итого:		374	404	8	11,53	13,4	19,97	38,79	48,33	292,82	375	375		375	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши) 1 шт.	100		0,4		0,4		9,8		44		44		368		
				0,6		0,14		15		66						
				1,5		0,5		21		95						
				0,4		0,3		10,3		46						
Обед	Щи из квашенной капусты	150	180	5	6	7	9,3	7,2	9,24	98	121,57	98	121,57	71		
	Котлета	60	80	8,25	11,21	5,15	7,24	8,1	10,9	107,98	136,51	107,98	136,51	608		
	Картофельное пюре	120	130	2,44	2,64	3,84	4,2	16,34	17,7	97,9	110	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	30,84	59,2	34		
	Перец консервированный (без уксуса)	40	40	0,84	0,84	2,64	2,64	5,24	5,24	47,96	47,96	47,96	47,96	1004		
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	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	85,76	115,73	1		
Итого:		560	680	19,21	25,28	18,13	23,84	67,87	110,43	513,48	660	660				
Полдник	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	90	100	401		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	3,55	0,33	0,55	13,92	18,2	68,7	114,5	68,7	114,5	1		
	Итого:		210	250	7,35	9,35	4,83	5,55	21,12	26,2	199,7	258,5	199,7	258,5		
	Оладьи с вареньем	200/10	200/10	2,16	2,16	5,64	5,64	57,72	57,72	256,49	256,49	256,49	256,49	449		
	Яйцо	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	63	63	424		
	Чай с лимоном	180	200	0,16	0,18	0	0	7,4	8,22	30,51	33,9	30,51	33,9	393		
Итого:		430	450	7,04	7,44	10,24	10,24	65,42	66,24	350	462,5	350	462,5			
	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					
	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		
Завтрак 1	Каша овсяная «Геркулес»	150	200	2,25	4,8	3,77	8,08	10,69	19,4	105	199,59	93	
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	395	
	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	425	9,57	13,39	13,09	19,58	41,48	62,82	329,7	450,51		
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	Помидорник	150	180	0,16	0,19	0,6	0,72	0,23	0,27	71,4	85,7	85	
	Печень тушенная в сметане	60	80	7,13	10,41	7,84	10,26	15,96	17,56	97	151,93	103	
	Макароны отварные	120	150	4,43	5,54	2,71	3,39	21,25	26,56	127,02	158,77	204	
	Помидор, или огурец консервированный (не содержит уксуса) или салат из квашенной капусты	30	50	0,36	0,6	0,05	0,08	1,13	1,8	6,3	10,5	70	
		40	60	0,36	0,5	1,36	2,9	2,4	3,6	15,4	30,6	7	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	1,83	0	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376	
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	12,73	16,49	85,76	115,73	1	
	Итого:	560	700	13,74	17,35	15,99	16,05	52,81	54,97	485,40	640,69		
	Молоко	180	200	4,98	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	82	113	400	
	Печенье или вафли	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	120	170	604	
Ужин	Итого:	210	250	7,23	9,83	7,82	10,32	31,39	47,57	202	283	602	
	Запеканка творожная	130	150	6,2	7,25	5	5,3	14	18,95	200	211,6	237	
	Соус молочный (сладкий)	50	60	1,03	1,24	2,62	3,14	3,67	4,4	41,9	50,3	350	
	Сок: вишневый/ абрикосовый/ яблочный/виноградный	200	200	1,7/0,5 0,85/0,5	0,17/0,17 0/0,3	0,17/0,17 0/0,3	0,17/0,17 0/0,3	45,93/25,84 13,2/20,7	28,3/95,5 71,7/101,6	28,3/95,5 71,7/101,6	28,3/95,5 71,7/101,6	399	
Итого за день:	Хлеб пшеничный	30	40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	16,56	68,7	91,6	1	
	Итого:	410	450	11,06	13,03	9,7	13,65	67,52	85,84	338,9	381,8		
Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1400	1800				

2 Неделя 4 День

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	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	52,85	82,47	139	195	168
	Чай с молоком	180	180	1,67	2,34	14,31	14,31	89	89	394
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	30/5/9	3,14	7,48	15,48	15,48	92,06	92,06	1
	Итого:	374	404	8,3	14,32	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 гречками	150	180	1,09	2,07	9,68	11,7	68,84	97,2	81
	Суфле из курицы	60	80	5,56	5,73	3,54	10,86	170,19	192,8	418
	Картофельное пюре	120	130	2,44	3,84	16,34	17,7	97,9	110	321
	Помидор, или огурец консервированный (не содержит уксуса) или	30	40	0,36	0,05	1,13	1,8	6,3	10,5	70
	Салат из квашенной капусты	40	60	0,36	1,36	2,4	3,6	15,4	30,6	7
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,78	0	20,2	24,2	80,5	96,6	376
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	0,12	8,86	10,29	42,8	46,2	1
	Итого:	540	660	11,27	13,12	61,02	78,35	497,8	660	
Полдник	Кефир	180	200	5,22	4,5	5,8	7,2	90	100	401
	Хлеб пшеничный	30	50	2,13	0,33	3,55	13,92	68,7	114,5	1
	Итого:	210	250	7,35	4,83	9,35	21,12	199,7	257,44	
Ужин	Капуста тушеная с говядиной Яйцо Чай с лимоном Хлеб ржаной	180	200	8,38	9,61	12,15	17,01	237,4	289	336
		40	40	5,1	4,6	0,3	0,3	63	63	424
		180	200	0,16	0	7,4	8,22	30,51	33,9	393
		20	20	1,04	0,12	8,86	8,86	42,8	42,8	1
	Итого:	420	460	14,68	14,33	28,42	34,39	366,5	462,5	
Итого за день		42	47	60	203	261	1400	1800		

2 Неделя 5 День

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 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	150	200	3,66	5,21	5,6	7,47	22,82	25,09	115,49	208,49	395
	Кофейный напиток	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	1
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,17	2,17	4,67	4,67	9,86	9,86	75,51	75,51	
Итого:		365	415	8,68	10,23	12,68	15,55	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
	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
	Соус томатный	50	50	0,6	0,6	2,1	2,1	4	4	37,25	37,25	348
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,1	0,12	0,24	8,86	10,29	42,8	46,2	1
Итого:		570	660	11,19	18,85	13,92	17,73	72,41	121,99	467	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
	Итого:	210	250	7,11	9,63	5,21	5,97	22,99	28,27	199,5	227,5	
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	18,86	14,69	20,25	39,56	40,43	356,5	470	
Итого за день:		42	54	47	60	203	261	1400	1800			