Неделя 1, день 1 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187	168
	Чай сладкий	180\200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20\7 20\10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		357/430	5,9/8,51	10,98/15,83	37,58/55,39	277.2/397.0	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76	
Обед	Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Свекольник	150\200	1,15/1,92	3,8/6,33	7.47/10,05	62.49/104.12	5
	Биточек мясной	60\70	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120/130	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/143	313
	Компот из сухофруктов	150\200	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	Хлеб ржаной	40\50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1

Итого за обед		550/700	18,08/25,78	17,42/25,46	67,1/97,6	542.5/678.96	
Полдник	Кефир	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	401
	Хлеб пшеничный	30/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/240	6,48/8,41	4,08/4,99	19,92/27,63	143.7/193	
Ужин	Печень говяжья по-строгановски	60/70	15,42/19,9	12,41/24,74	3,96/4,02	167.2/256.37	277
	Пюре картофельное	140/150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	102,0/138,0	321
	Кофейный напиток	180/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	75,0/91,0	395
	Хлеб пшеничный	20/30	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/450	21,93/29,0	17,94/32,44	42,13/59,24	412.9/588.37	
Итого за день		1587/1900	40,69/55,59	39,1/54,52	187,64/244,23	1452.4/ 1933.33	

Неделя 1, день 2 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша манная молочная	150\200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	168
	Чай сладкий	180\200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20\7 20\10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		357/430	5,8\8,51	10,98/15,83	37,58/55,3	269.2/ 387.0	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76	
Обед	Суп картофельный	160/200	1,4/2,34	1,69/2,82	9,98/16,71	61/101	77
	Картофель тушеный с мясом	180/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259	271
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	Хлеб ржаной	40\50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1
Итого за обед		560/650	17,15/30,1	15,12/20,62	48,4/72,27	398.45/ 576.0	
Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400

	Хлеб пшеничный	30/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
	Конфета шоколадная	10/10	3,75/4,1	7,25/8,2	13,25/14,1	42	
Итого за полдник		220/250	6,48/8,41	4,08/4,99	11,33/13,99	195.7/247	
Ужин	Макароны отварные	140/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	317
	Омлет натуральный	60/70	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193	215
	Кофейный напиток	180/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	75,0/91,0	395
	Хлеб пшеничный	20/30	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/460	32,38/36,23	18,28/22,74	49,26/64,24	412.7/ 555.0	
Итого за день		1627/1950	65,65/84,41	53,74/64,56	163,3/222,82	1351.35/ 1841.0	

Неделя 1, день 3 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша вязкая пшениная с маслом	150/180	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	168
	Яйцо отварное	40/40				63	213
	Чай сладкий	150\200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20\7 20\10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		367/450	11,1/15,35	13,39/20,55	31,62//52,08	350.2/473.0	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76	
Обед	Салат из свежих овощей	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Суп вермишелевый	150/200	1,61/2,68	1,70/2,83	10,2/17.14	62.8/104.7	233
	Котлета мясная	60.70	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0	282
	Картофельное пюре	120/130	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	102,0/138,0	321
	Соус молочный	20/30	0,61/0,8	1,57/2,09	2,12/3,15	28,3/41,9	350
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376

	Хлеб ржаной	40\50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1
Итого за обед		600/730	20,27/27,09	19,46/28,05	80,73/117,33	511,11/716.44	
Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400
	Хлеб пшеничный	30/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/240	7,17/8,73	5,18/5,79	19,25/27,22	153.7/205.0	
Ужин	Соус молочный сладкий	60/70	0,58/0,77	1,35/1,8	3,97/5,3	30.45/40.6	351
	Сырники творожные	120/130	16,2/18,4	13,5\14,1	27,9/32,5	187.2/287.9	231
	Какао с молоком	180/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89.0/107.0	392
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		410/460	15,65/19,19	9,99/10,96	47,23/62,01	375.35/538.5	
Итого за день		1687/1790	55,02/71,26	48,02/63,35	193,98/273,79	1466.16/ 2008.94	

Неделя 1, день 4 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187	168
	Чай сладкий	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20/7 30/10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		357/440	5,15/8,32	9,25/13,52	40,16/58,83	277.2/397.0	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76	
Обед	Свекольник	150/200	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	35\85	67
	Котлета мясная	60/70	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120/130	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/143	313
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1

Итого за обед		550/650	11,47/15,74	11,62/17,02	62,62/81,44	486.45/617.0	
Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400
	Хлеб пшеничный	30/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/240	6,48/7,38	4,88/5,58	20,48/21,97	153.7/205.0	
Ужин	Капуста тушеная	140/150	3,13/3,98	5,56/7,42	14,38/18,98	120.0/158.0	132
	Котлета рыбная	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74.0/97.0	255
	Кофейный напиток	180/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	75,0/91,0	395
	Хлеб пшеничный	20/30	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/450	21,85/27,33	19,91/20,67	43,47/52,5	337.7/449.0	
Итого за день		1597/1880	45,95/59,77	45,66/56,79	206,6/235,87	1331.05/1714.0	

Неделя 1, день 5 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150/180	4,67/6,21	4,85/5,28	20,94/27,9	146.0/184.0	168
	Яйцо отварное	40/40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Чай сладкий	150\200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20\7 20\10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		367/450	13,27/16,97	23,22/32,98	29,7/38,51	337.2/457.0	
2-ой Завтрак	Сок	100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100					
Обед	Салат из свежих овощей огурцы, помидоры	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85	67
	Шницель мясной	60/70	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0	282
	Макароны отварные	120/130	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	317

	Компот из сухофруктов	180/200	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	хлеб	40\50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1
Итого за обед		580/700	16,06/24,23	16.79/22,29	57/56/67,81	465.01/684.84	
Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400
	Хлеб пшеничный	30/50	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/250	6,71/8,67	4,41/4,97	12,91/15,86	153.7/205	
Ужин	Запеканка из творога	130/150	21,04/26,31	14,46/18,09	20,58/25,74	296/372	237
	Соус молочный сладкий	60/70				30.45/40.6	351
	Какао с молоком	180\200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89.0/107.0	392
	Хлеб пшеничный	30\30	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/450	6,44/8,92	5,2/5,79	42,59/49,33	484.15/622.6	
Итого за день		1567/1910	43,4/59,59	56,57/66,33	149,96/178,71	1516.05/2045.44	

Неделя 2, день 1 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	168
	Чай сладкий	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20/7 30/10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		357/440	5,84/8,62	12.14/18,22	40,61//57,53	269.2/ 387.0	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	81
	Салат из свежих овощей огурцы, помидоры	30.\50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Рулет мясной с яйцом	60/70	7,18/9,62	5,92/7,81	5,39/7,42	104 /138	295
	Капуста тушеная	120/130	3,13/3,98	5,56\7,42	14,38/18,98	120/158	132
	Компот из сухофруктов	180/180	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1
Итого за обед		580/700	24,74/34,28	13,22/20,23	62,4/92,66	491.01/689.84	

Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400
	Печенье	30/50	3,75/4,1	7,25/8,2	13,25/14,1	120.0/142.0	
Итого за полдник		210/250	6,48/8,41	4,08/4,99	11,33/13,99	205.0/244.0	
Ужин	Огурец свежий	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Биточки рыбные	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74.0/97.0	255
	Картофельное пюре	120/130	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	102,0/138,0	321
	Кофейный напиток	180/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	75,0/91,0	395
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		410/490	12,45/16,14	8,95/11,26	39,71/57,14	333.7/445.0	
Итого за день		1597/1890	50,41/68,35	38,39/54,7	169,2/236,47	1376.71/ 1841.84	

Неделя 2, день 2 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная молочная	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	168
	Чай сладкий	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Бутерброд с маслом	20/7 30/10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1
Итого за завтрак		357/440	8,26/11,25	11,96/16,69	46,13//64,66	287.2/410.0	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76.0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76	
Обед	Салат из свежих овощей огурцы, помидоры	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35/85	67
	Картофель тушеный с мясом	180/200	18,35/22,02	4,70/6,79	16,32/19,95	180/259	271
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1
Итого за обед		550/680	11,67/23,43	12,65/16,99	66,97/101,79	401,01/602,84	

Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400
	Хлеб пшеничный	30/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/240	6,48/8,41	4,08/4,99	11,33/13,99	153,7/205,0	
Ужин	Макароны отварные	140/150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	317
	Омлет натуральный	60/70	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193	215
	Кофейный напиток	180/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	75,0/91,0	395
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/460	23,22/28,94	16,38/19,24	53,24/71,24	412,7/555.0	
Итого за день		1597/1890	50,41/68,35	38,39/54,7	169,2/236,47	1330,61/1848,84	

Неделя 2, день 3 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/187	168
	Какао с молоком	180/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89.0/107.0	392
	Бутерброд с маслом	20/7 30/10	1,71/3,06	5,28/9,43	10,23/18,27	95,2\170	1/2
Итого за завтрак		357/440	5,8/8,51	10,98/15,83	37,58/55,39	333,2/464,0	
2-ой Завтрак	Яблоко	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	40,1/44,0	368
Итого за 2-ой завтрак		100/100					
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28.56/42.84	15
	Рассольник	150/200	6,97/7,62	3,04/5,06	6,56/10,93	62.0/104.0	73
	Котлета мясная	60/70	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0	282
	Картофельное пюре	120/130	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	102,0/138,0	321
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	88.75/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	68,7/103	1
Итого за обед		540/680	16,72/22,5	17,45/22,49	74,25/103,2	482,01/673,84	

Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85.0/102.0	400
	Батон нарезной	30/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/240	6,68/8,61	4,19/5,1	12,11/14,77	153,7/205,0	
Ужин	Биточек рыбный	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74.0/97.0	255
	Капуста тушеная	140/150	3,13/3,98	5,56/7,42	14,38/18,98	120.0/158.0	132
	Чай сладкий	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	33.0/40.0	392
	Батон нарезной	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/460	16,56/20,13	11,25/14,1	44,34/58,09	295,7/398,0	
Итого за день		1607/1930	46,66/60,65	43,87/57,52	183,43/246,6	1387,71/1895,86	

Неделя 2, день 4 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150/200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213	168
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0	392
	Бутерброд с сыром	20/5.\10 30/5.\10	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	3
Итого за завтрак		375/465	10,25/14,68	13,06/15,93	42,33/60,13	360,3/478,25	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76,0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100				76,0	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28,56/42,84	15
	Суп картофельный	150/200	1,4/2,34	1,69/2,82	9,98/16,71	61,0/101,0	77
	Шницель мясной	60/70	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120/130	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76\38,64	162,0/243,0	313
	Кисель из варенья	150/180	0,06/0,08	-	16,69\22,26	67,05/89,4	383
	хлеб	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	1

Итого за обед		550/ 680	14,05/19,45	10,23/14,05	58,94/87,0	514,81/745,24	
Полдник	Кефир	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	401
	Хлеб пшеничный	30/50	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/250	6,71/8,67	4,41/5,37	12,91/15,86	143,7/193,0	
Ужин	Вареники ленивые	140/150	17,13/21,89	15,17/16,03	17,71/22,6	276,0/321,0	230
	Соус сметанный сладкий	60/70	0,42\0,7	1,22\2,04	1,76/2,93	22,2/37,0	354
	Какао с молоком	180/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	397
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		400/460	23,18/29,72	20,3/21,96	49,89/65,47	455,9/588,0	
Итого за день		1635/1955	54.48/72,82	43,87/57,52	172,26/236,66	1550,71/2080,49	

Неделя 2, день 5 возрастная категория 1-3/3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская на весь день							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150/5/200/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	140,2/177,0	168
	Чай с сахаром	180/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0	392
	Бутерброд с сыром	20/5/10/30/5/10	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25	3
Итого за завтрак		370/430	7,52/12,72	9,36/12,57	38,91/55,66	338,5/419,25	
2-ой Завтрак	Сок	100/100	0,75/0,9	-	15,15/18,18	76,0	2
Итого за 2-ой завтрак		100/100					
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23\1,84	28,56/42,84	15
	Суп вермишелевый	150/200	1,61/2,68	1,70/2,83	10,2/17.14	62.8/104.7	233
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	180/200	10,61/14,12	6,81/9,04	15,09/20,26	194,0/239,0	298
	Компот из свежих плодов	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	18,82/27,76	73,2/97,6	372
	Хлеб	40/50	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	1

Итого за обед		550/680	23,95/31,15	17,58/24,92	65,74/94,52	422,76/580,14	
Полдник	Молоко	180/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	400
	Хлеб пшеничный	30/50	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за полдник		210/250	6,81//8,67	4,1/4,99	13,93/16,59	153,7/205,0	
Ужин	Суфле из рыбы	100/150	9,54\11,08	5,31/6,4	2,44/2,87	96,0/112,8	268
	Пюре картофельное	120/120	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	102,0/138,0	321
	Кофейный напиток	180/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	75,0/91,0	395
	Хлеб пшеничный	20/40	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	1
Итого за ужин		420/490	13,98/18,53	9,08/11,76	43,09/57,18	341,7/444,8	
Итого за день		1650/1950	54,48/72,82	43,87/57,52	172,26/236,66	1332,66/17,25	

В среднем за 10 дней:

Калорийность **1403,12/1901,26**

Б/Ж/У 50,71/70,56 / 40,5/53,50 / 170,2/227,5

Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования, спорта и физической культуры
администрации города Орла
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №91 города Орла
302014, Россия, Орловская область, город Орел, ул. Зеленина д.2, телефон (4862) 79-40-82, (4862) 79-40-81, факс (4862) 79-40-82 e-mail:
mbdoo91@mail.ru

Утверждаю

О.Н. Бойко
Заведующая МБДОУ №91

Примерное 10 дневное меню

Возрастная категория 1-3/3-7