СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ, ПОМИДОРЫ

Возрастная категория: **Дети (3-7) лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	155	1,71	7,13	15,66	133	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,41**	**7,73**	**45,38**	**271**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст,соль)	180	1,9	3,67	9,54	79	100/21
Тефтели мясные с соусом собственного производства (говядина,хлеб,лук,соль,масло раст,мука,морковь,сахар)	80	6,73	6,66	9,13	125	120539
Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа пшенная, масло подсолнечное, соль)	130	3,52	6,66	21,44	160	54-26к-2020
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**15,55**	**17,46**	**73,81**	**517**	
Полдник						
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Всего в Полдник	**250**	**5,85**	**1,29**	**41,49**	**201**	
Ужин						
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	32	000/300
Овощи натуральные	50	0,56	0,12	2,49	13	000/106
Биточки из рыбы "Нежные" (филе рыбное,свинина,яцо,соль,хлеб,сухари панировачные)	70	10,71	8,75	7,59	152	
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	140	2,65	4,82	20,62	136	214/426
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Всего в Ужин	**480**	**18,16**	**16,23**	**49,14**	**414**	
Всего в день	**1 840**	**46,45**	**42,72**	**232,21**	**1 499**	
Итого		**46,45**	**42,72**	**232,21**	**1 499**	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (крупа кукурузная,масло раст.сахар,соль)	155	3,49	7,29	32,24	208	54-22к-2020
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,29**	**7,89**	**62,16**	**348**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,6	60	142
Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль)	200	10,47	16,49	50,59	393	
Компот из яблок с лимоном (яблоки, лимоны, сахар)	180	0,28	0,18	12,78	54	487/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**600**	**15,13**	**20,72**	**86,9**	**595**	
Полдник						
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Салат из бел.капусты с морковью(капуста белокоч. морковь масло раст.сахар лим.к-та соль)	50	0,77	4,43	4,4	60	004/004
Рис с овощами и куриным филе	185	11,1	18,5	25,9	318	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	180			13,5	54	484/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**455**	**14,99**	**23,39**	**61,74**	**521**	
Всего в день	**1 805**	**43,45**	**53,28**	**268,04**	**1 728**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа пшенная, масло подсолнечное, соль)	155	4,19	7,94	25,56	191	54-26к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,89**	**8,54**	**55,28**	**329**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,6	7,67	68	128
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль,сухари)	70	9,6	5,59	5,78	112	
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	140	2,65	4,82	20,62	136	214/426
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**16,96**	**14,48**	**67,77**	**469**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Кнели из кур с рисом(куриное мясо,масло растительное)	70	11,94	12,87	4,99	184	188/411
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло раст.соль)	150	5,04	5,11	32,41	197	204/291
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,54	0,09	18,09	76	495/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Ужин	**455**	**22,18**	**19,77**	**82,14**	**597**	
Всего в день	**1 845**	**54,27**	**44,07**	**268,88**	**1 690**	
Итого		**54,27**	**44,07**	**268,88**	**1 690**	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (крупа кукурузная,масло раст,сахар,соль)	155	3,49	7,29	32,24	208	54-22к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,19**	**7,89**	**61,96**	**346**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст,соль)	180	1,9	3,67	9,54	79	100/21
Котлеты Прикамские(говядина,кур.мясо,лук,сухари,соль,хлеб)	70	12,13	13,56	6,64	197	60,2003
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	130	3,08	5,59	30,41	184	54-22-2020
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	180	0,6	0,24	16,48	71	496/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**600**	**21,07**	**24,22**	**82,49**	**632**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Овощи натуральные	60	0,67	0,14	2,99	16	000/106
Капуста туш с кур филе (филе кур капуста морковь лук соль)	155	11,52	25,14	7,38	302	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**455**	**15,3**	**25,74**	**43,31**	**466**	
Всего в день	**1 825**	**49,61**	**59,14**	**244,99**	**1 708**	
Итого		**49,61**	**59,14**	**244,99**	**1 708**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (греча,масло растительное, соль)	150	8,2	7,6	42,7	272	54-24г-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**12,3**	**8,28**	**74,43**	**420**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп картоф.с макар.изд.(картофель морковь мак.изд.лук репч.масло раст.)	180	1,95	2,14	13,85	82	039/147
Котлеты, биточки, шницели припущенные(филе кур.хлеб пшен. соль)	80	11,9	10,42	6,26	167	189/412
Капуста тушеная (капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч. мука пшен.сахар соль)	130	3,04	4,16	12,78	102	210/423
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,54	0,09	18,09	76	495/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**20,55**	**17,27**	**68,92**	**515**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	60	1,14	3,24	8,04	66	072
Рис с овощами и куриным филе	150	9	15	21	258	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**450**	**13,26**	**18,7**	**61,98**	**472**	
Всего в день	**1 810**	**53,35**	**45,54**	**269,01**	**1 702**	
Итого		**53,35**	**45,54**	**269,01**	**1 702**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	160	1,76	7,36	16,16	138	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	190	0,19	0,1	8,84	36	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,85**	**8,04**	**47,43**	**284**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	180	3,69	2,87	12,98	92	037/144
Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук репчатый,капуста)	80	6,79	6,71	4,69	106	160/372
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	150	2,84	5,16	22,1	146	214/426
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл сахар)	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**630**	**16,53**	**15,3**	**67,7**	**474**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай,сахар)	200	0,12		12,04	49	271/249
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,67**	**1,19**	**44,03**	**210**	
Ужин						
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	50	0,69	2,25	4,02	39	000/050
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	64	000/300
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло раст,соль)	160	5,38	5,46	34,58	210	204/291
Компот из плодоз или ягод сушеных(изюм суш сахар лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**490**	**14,58**	**12,77**	**74,34**	**473**	
Всего в день	**1 870**	**44,13**	**37,3**	**255,89**	**1 537**	
Итого		**44,13**	**37,3**	**255,89**	**1 537**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (крупа кукурузная,масло раст,сахар,соль)	150	3,38	7,05	31,2	201	54-22к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,48**	**7,73**	**62,93**	**349**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,6	7,67	68	128
Кнели из кур с рисом(куриное мясо,масло растит)	70	11,94	12,87	4,99	184	188/411
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч. мука пшен.сахар соль)	130	3,04	4,16	12,78	101	210/423
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	180	0,27	0,01	15,75	65	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**600**	**19,69**	**21,1**	**59,13**	**507**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	200	10,47	16,49	50,59	393	
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки,сахар,лим кисл)	200	0,1	0,1	11,1	46	486/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Ужин	**550**	**15,99**	**17,2**	**106,04**	**644**	
Всего в день	**1 900**	**49,19**	**47,32**	**285,33**	**1 764**	
Итого		**49,19**	**47,32**	**285,33**	**1 764**	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	150	1,65	6,9	15,15	129	54-21к-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,75**	**7,58**	**46,88**	**277**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст,соль)	180	1,9	3,67	9,54	79	100/21
Печень гов. по-строгановски (печень,масло растительное, мука.масло раст)	80	12,69	8,49	4,61	145	172/398
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло раст.соль)	130	4,37	4,43	28,09	170	204/291
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	180	0,6	0,24	16,48	71	496/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**22,67**	**17,29**	**76,66**	**553**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Биточки из рыбы "Нежные" (филе рыбное,свинина,яцо,соль,хлеб,сухари панировачные)	80	12,23	9,99	8,67	174	
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	130	3,08	5,59	30,41	185	54-22-2020
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Ужин	**460**	**19,53**	**16,2**	**78,53**	**539**	
Всего в день	**1 820**	**54**	**42,37**	**259,31**	**1 633**	
Итого		**54**	**42,37**	**259,31**	**1 633**	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	155	3,67	6,67	36,26	220	54-22-2020
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,37**	**7,27**	**65,98**	**358**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	180	3,68	2,87	12,98	92	037/144
Мясные ёжики (говядина,свинина, рис, лук репчатый,яйцо,масло растительное,соль)	80	14,18	13,9	3,49	196	73
Картофель отварной(картофель, масло растительное)	130	2,46	4,47	19,15	126	214/426
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**23,72**	**21,71**	**69,32**	**567**	
Полдник						
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**5,75**	**1,29**	**41,28**	**199**	
Ужин						
Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	50	0,59	4,46	3,44	56	001/076
Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль)	165	8,64	13,6	41,73	324	гарниры
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,6	0,1	20,1	84	495/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,28	0,24	14,88	71	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**465**	**13,71**	**18,7**	**88,17**	**576**	
Всего в день	**1 825**	**52,04**	**48,97**	**287,16**	**1 797**	
Итого		**52,04**	**48,97**	**287,16**	**1 797**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	155	1,71	7,13	15,66	133	54-21к-2020
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,51**	**7,73**	**45,58**	**273**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,6	60	142
Котлеты, биточки, шницели припущенные(филе кур.хлеб	80	11,9	10,42	6,26	167	189/412
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	130	3,08	5,59	30,41	185	54-22-2020
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**19,45**	**20,15**	**70,21**	**541**	
Полдник						
Сок	200	0,59		31,9	130	000/518
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**6,14**	**1,19**	**63,89**	**291**	
Ужин						
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	50	0,68	2,25	4,02	38	000/050
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	32	000/300
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло	185	6,22	6,31	39,98	242	204/291
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**495**	**12,87**	**11,33**	**79,59**	**472**	
Всего в день	**1 855**	**45,46**	**40,4**	**281,66**	**1 674**	
Итого		**45,46**	**40,4**	**281,66**	**1 674**	

Составил диет сестра [illegible]