СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

МБОУ «ВОК»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: ГЛЮТЕНОСОДЕРЖАЩИЕ

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						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша "Дружба"(круп пшено,рис,молоко,сахар,соль,масло)	150	3,94	8,74	18,8	170	100/266
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,78**	**12,95**	**46,19**	**331**	
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
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	000/479
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук,масло растительное)	80	6,86	11,27	5,73	152	182
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,37	10,02	51	000/109
Всего в Обед	**600**	**14,68**	**22,74**	**62,67**	**515**	
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
Рыба (филе) отварная (РЫБА,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ)	70	12,77	0,68	0,29	58	145/332
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	140	2,8	5,33	18,41	133	216/429
Кофейный напиток с молоком (молоко,сахар,кофейный нап)	180	2,48	2,63	13,42	87	465
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**480**	**22,76**	**11,36**	**42,78**	**365**	
Всего в день	**1 830**	**52,57**	**48,34**	**215,52**	**1 508**	
Итого		**52,57**	**48,34**	**215,52**	**1 508**	

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						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	000/478
Каша ячневая молочная вязкая(крупа,молоко,масло сл)	150	4,8	8,55	26,82	203	106/255
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**8,37**	**16,11**	**52,45**	**387**	
Второй завтрак						
Сок	100	0,3		15,95	65	000/518
Всего в Второй завтрак	**100**	**0,3**		**15,95**	**65**	
Обед						
Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло.сметана соль)	180	1,44	3,87	6,23	66	055/142
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Обед	**600**	**15,39**	**21,14**	**85,64**	**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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	35	2,8	0,53	14,04	72	000/109
Всего в Ужин	**450**	**14,67**	**23,46**	**57,84**	**505**	
Всего в день	**1 800**	**44,47**	**62**	**253,16**	**1 751**	
Итого		**44,47**	**62**	**253,16**	**1 751**	

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						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша пшенная вязкая(крупа пшенная,молоко,масло,соль,сахар)	150	6,54	9,65	27,84	224	000/258
Какао с молоком (какао-порошок,сахар, молоко)	200	3,3	2,9	13,8	94	462/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**13,48**	**16,66**	**59,73**	**441**	
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 (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана	180	1,31	3,26	7,9	66	027/128
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль)	70	9,6	5,59	5,78	112	
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	140	2,8	5,33	18,42	134	216/429
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Обед	**600**	**16,39**	**14,64**	**59,89**	**438**	
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 сливочное)	70	11,94	12,87	4,99	184	188/411
Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	150	8,73	5,43	45	264	196/237
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,6	0,1	20,1	84	495/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Ужин	**450**	**23,67**	**18,85**	**82,12**	**594**	
Всего в день	**1 800**	**60,78**	**51,44**	**265,42**	**1 769**	
Итого		**60,78**	**51,44**	**265,42**	**1 769**	

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						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
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
Кофейный напиток(кофейный напиток,сахар,молоко,вода)	200	1,4	1,2	11,4	63	464/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**8,41**	**12,36**	**60,69**	**387**	
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
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	000/479
Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук репчатый,масло,капуста)	70	5,94	5,87	4,1	93	160/372
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	35	2,8	0,53	14,04	72	000/109
Всего в Обед	**600**	**14,45**	**16,64**	**74,74**	**507**	
Полдник						
Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	245/516
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**11,34**	**6,19**	**39,99**	**261**	
Ужин						
Овощи натуральные	60	0,67	0,14	2,99	16	000/106
Капуста туш с кур филе и помидорами(филе кур капуста морковь лук помидоры соль)	155	11,52	25,14	7,38	302	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	35	2,8	0,53	14,04	72	000/109
Всего в Ужин	**450**	**14,98**	**25,81**	**39,4**	**450**	
Всего в день	**1 800**	**49,49**	**61**	**230,77**	**1 670**	
Итого		**49,49**	**61**	**230,77**	**1 670**	

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						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша гречневая вязкая на молоке(крупа гречневая молоко масло слив.соль)	150	6,05	6,1	24,06	175	095/248
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**9,88**	**10,32**	**51,46**	**336**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(капуста,картофель,крупа крупа,морковь,лук,масло растительное,сметана)	180	1,71	4,59	9,23	85	043/154
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль)	80	10,97	6,39	6,61	128	
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста .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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Обед	**600**	**18,66**	**15,68**	**58,74**	**452**	
Полдник						
Чай с молоком(чай-заварка,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	460/21
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**7,15**	**2,49**	**43,49**	**225**	
Ужин						
Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	50	0,95	2,7	6,7	55	072
Рис с овощами и куриным филе	160	9,6	16	22,4	275	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60	484/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	83	000/109
Всего в Ужин	**450**	**13,75**	**19,3**	**60,14**	**473**	
Всего в день	**1 800**	**50,93**	**47,79**	**236,22**	**1 583**	
Итого		**50,93**	**47,79**	**236,22**	**1 583**	

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						
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	000/100
Каша "Дружба"(круп пшено,рис,молоко,сахар,соль,масло)	150	3,95	8,75	18,8	170	100/266
Какао с молоком (какао-порошок,сахар, молоко)	200	3,3	2,9	13,8	94	462/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,61	16,05	82	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**12,77**	**15,2**	**48,64**	**382**	
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,масло,капуста)	80	6,79	6,71	4,69	106	160/372
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	150	3	5,71	19,73	143	216/429
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл сахар)	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**610**	**15,17**	**15,69**	**55,42**	**425**	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	260/515
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**11,34**	**6,19**	**41,59**	**268**	
Ужин						
Салат из свеклы с сыром(свекла сыр масло раст.)	50	1,45	5,25	3,48	67	000/055
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	64	000/300
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	160	8,37	13,19	40,47	315	
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**470**	**16,82**	**23,35**	**69,76**	**559**	
Всего в день	**1 830**	**57,61**	**60,44**	**237,81**	**1 729**	
Итого		**57,61**	**60,44**	**237,81**	**1 729**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,21**	**11,26**	**58,6**	**362**	
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 (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана	180	1,3	3,27	7,89	66	027/128
Кнели из кур с рисом(куриное мясо,масло сливочное)	70	11,94	12,87	4,99	184	188/411
65/65 Картофельное пюре и капуста тушеная (капуста,масло раст, морковь, лук,томат,мука,сахар,карто	130	2,78	5,07	15,84	120	216/210
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	180	0,27	0,01	15,75	65	494/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	83	000/109
Всего в Обед	**600**	**19,49**	**21,82**	**60,51**	**518**	
Полдник						
Кисломолочный продукт	200	10	7,31	17	175	245/516
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**15,55**	**8,5**	**48,99**	**336**	
Ужин						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72	000/100
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	180	9,42	14,84	45,53	354	
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки,сахар,лим кисл)	200	0,1	0,1	11,1	46	486/21
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	**530**	**18,06**	**21,29**	**91,06**	**630**	
Всего в день	**1 880**	**60,61**	**62,87**	**275,1**	**1 910**	
Итого		**60,61**	**62,87**	**275,1**	**1 910**	

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						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша "Дружба"(круп пшено,рис,молоко,сахар,соль,масло)	150	3,94	8,74	18,8	170	100/266
Чай с молоком(чай-заварка,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	460/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**9,18**	**14,15**	**48,4**	**357**	
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
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	000/479
Печень гов. по-строгановски (печень,масло растительное,)	80	12,25	7,79	3,61	134	172/398
Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	135	2,55	4,64	19,89	131	214/426
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	180	0,6	0,24	16,48	71	496/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Обед	**600**	**19,03**	**17,4**	**57,72**	**464**	
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						
Рыба (филе) отварная(РЫБА,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ)	80	14,59	0,78	0,33	66	145/332
Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	130	3,12	4,43	30,46	174	201/414
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Ужин	**450**	**21,21**	**5,82**	**64,33**	**394**	
Всего в день	**1 800**	**55,47**	**38,66**	**227,68**	**1 479**	
Итого		**55,47**	**38,66**	**227,68**	**1 479**	

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						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая молоко сахар масло слив.)	150	4,15	6,47	24,3	172	105/268
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,99**	**10,68**	**51,69**	**333**	
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
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	130	2,6	4,95	17,1	124	216/429
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар,лим кисл)	180	0,28	0,01	15,76	65	494/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Обед	**600**	**23,14**	**22,18**	**61,36**	**539**	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	260/515
Хлебцы	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**11,34**	**6,19**	**41,59**	**268**	
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	35	2,8	0,53	14,04	72	000/109
Всего в Ужин	**450**	**12,63**	**18,69**	**79,31**	**536**	
Всего в день	**1 800**	**56,6**	**57,74**	**256,34**	**1 772**	
Итого		**56,6**	**57,74**	**256,34**	**1 772**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша "Дружба"(круп пшено,рис,молоко,сахар,соль,масло)	150	3,94	8,74	18,8	170	100/266
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40	459/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,88**	**12,95**	**46,39**	**333**	
Второй завтрак						
Фрукты	100	1,5		22,4	96	000/112
Всего в Второй завтрак	**100**	**1,5**		**22,4**	**96**	
Обед						
Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло.сметана соль)	180	1,44	3,87	6,23	66	055/142
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль)	80	10,97	6,39	6,61	128	
Масло сливочное (соус)	5	0,03	4,13	0,05	38	000/478
Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	130	3,12	4,43	30,46	174	201/414
Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл сахар)	180	0,1	0,1	10	42	486/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,37	10,02	51	000/109
Всего в Обед	**600**	**17,66**	**19,3**	**63,38**	**499**	
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
Греча с овощами(греча,морковь,лук,масло)	185	9,68	15,26	46,79	364	
Компот из плодов или ягод сушеных(курага сахар,лим кисл)	200	0,3	0,01	17,5	72	494/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**475**	**14,81**	**20,12**	**76,48**	**547**	
Всего в день	**1 825**	**47,98**	**53,55**	**272,53**	**1 766**	
Итого		**47,98**	**53,55**	**272,53**	**1 766**	

составил диет сестра Лисиаксиева НН