СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ВОК»

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: МОЛОКО, ЯЙЦА

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" 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)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,39**	**10,93**	**44,92**	**298**	
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)	70	6	9,86	5,01	133	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 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	**605**	**14,95**	**21,41**	**69,87**	**533**	
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						
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
Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	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	**460**	**17,67**	**5,87**	**41,69**	**288**	
Всего в день	**1 815**	**45,35**	**39,5**	**220,36**	**1 416**	
Итого		**45,35**	**39,5**	**220,36**	**1 416**	

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 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 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	**405**	**7,24**	**14,51**	**61,21**	**403**	
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 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**	**15,31**	**21**	**87,54**	**601**	
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	**1 810**	**43,58**	**60,2**	**267,72**	**1 789**	
Итого		**43,58**	**60,2**	**267,72**	**1 789**	

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 вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа пшенная, масло подсолнечное, соль)	150	4,06	7,68	24,74	185	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**	**7,79**	**11,71**	**54,5**	**354**	
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,сухари)	70	9,6	5,59	5,78	112	
Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	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**	**16,95**	**14,14**	**68,01**	**467**	
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
Соус томатный(мука пшеничная,масло сливочное,томат	30	0,36	1,05	2,22	20	238/453
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.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	**485**	**22,18**	**19,77**	**82,14**	**597**	
Всего в день	**1 845**	**54,17**	**46,91**	**268,33**	**1 712**	
Итого		**54,17**	**46,91**	**268,33**	**1 712**	

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
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**	**7,11**	**11,08**	**60,97**	**370**	
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
Котлеты Прикамские(говядина,кур.мясо,лук,сухари,соль,хлеб)	70	12,13	13,56	6,64	197	60,2003
Соус томатный(мука пшеничная,масло сливочное,томат	20	0,24	0,7	1,48	13	238/453
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	**625**	**21,2**	**24,97**	**82,67**	**640**	
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 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	**1 830**	**55,26**	**67,98**	**242,87**	**1 802**	
Итого		**55,26**	**67,98**	**242,87**	**1 802**	

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 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	**405**	**12,34**	**11,71**	**74,48**	**451**	
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 слив.)	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.томат.паста 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.)	50	0,95	2,7	6,7	55	072
Рис с овощами и куриным филе	180	10,8	18	25,2	310	
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	**450**	**14,87**	**21,16**	**63,34**	**507**	
Всего в день	**1 815**	**55**	**51,43**	**270,42**	**1 768**	
Итого		**55**	**51,43**	**270,42**	**1 768**	

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" на воде с растительным маслом	150	1,65	6,9	15,15	129	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**	**8,06**	**10,53**	**46,42**	**311**	
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
Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	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-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 из свеклы с сыром(свекла сыр масло раст.)	50	1,45	5,25	3,48	67	000/055
Макаронные изделия отварные с сыром (макароны,масло сл, сыр, соль)	160	9,69	8,09	27,2	220	295
Компот из плодов 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	**450**	**14,56**	**13,81**	**66,12**	**447**	
Всего в день	**1 830**	**46,39**	**40,92**	**243,92**	**1 527**	
Итого		**46,39**	**40,92**	**243,92**	**1 527**	

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						
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 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	**405**	**7,51**	**11,16**	**62,98**	**380**	
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
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста 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**	**19,68**	**20,77**	**59,35**	**505**	
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 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**	**19,58**	**21,45**	**100,98**	**677**	
Всего в день	**1 905**	**62,61**	**61,88**	**288,24**	**1 963**	
Итого		**62,61**	**61,88**	**288,24**	**1 963**	

День 8

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 "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	**405**	**5,79**	**11,01**	**46,93**	**308**	
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, мука,сметана,масло сливочное)	80	12,69	8,49	4,61	145	172/398
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.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	**615**	**22,8**	**18,04**	**76,84**	**561**	
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						
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 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**	**21,93**	**5,83**	**70,24**	**421**	
Всего в день	**1 830**	**56,57**	**36,17**	**251,24**	**1 554**	
Итого		**56,57**	**36,17**	**251,24**	**1 554**	

День 9

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
Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	150	3,6	5,12	35,15	201	201/414
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**	**7,34**	**9,15**	**64,91**	**370**	
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
Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")(говядина,рис,лук,масло растительное)	80	6,86	11,27	5,73	152	182
Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	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**	**16,39**	**19,08**	**71,55**	**523**	
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	
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**	**44,68**	**48,22**	**288,32**	**1 765**	
Итого		**44,68**	**48,22**	**288,32**	**1 765**	

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" на воде с растительным маслом	150	1,65	6,9	15,15	129	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**	**5,48**	**10,93**	**45,11**	**300**	
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, биточки, шницели припущенные(филе кур.хлеб пшен. соль)	80	11,9	10,42	6,26	167	189/412
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 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	**615**	**19,71**	**23,41**	**70,94**	**575**	
Полдник						
Сок	200	0,56		30,31	124	000/518
Хлебец	50	5,55	1,19	31,99	161	
Всего в Полдник	**250**	**8,46**	**9,4**	**85,81**	**462**	
Ужин						
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	50	0,68	2,25	4,02	38	000/050
Макаронные изделия отварные с сыром (макароны,масло сл, сыр, соль)	185	11,2	9,35	31,45	255	295
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	**475**	**17,85**	**14,37**	**71,06**	**485**	
Всего в день	**1 860**	**53**	**58,11**	**295,32**	**1 917**	
Итого		**53**	**58,11**	**295,32**	**1 917**	

составил диет сестра