СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: ЯЙЦО

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 овсяная из"Геркулеса"жидкая(крупа"Геркулес молоко сахар соль масло слив)	150	4,63	6,51	18,65	151	100/234
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**8,35**	**11,07**	**48,75**	**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 мясные с соусом собственного производства (говядина,хлеб,молоко,лук,соль,масло раст,мука,томат,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	**615**	**15,68**	**18,21**	**73,99**	**525**	
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
Биточки из рыбы "Нежные" (филе рыбное,свинина,соль,хлеб,молоко,сухари панировачные)	70	10,71	8,75	7,59	152	
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 пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	000/108
Всего в Ужин	**460**	**18,06**	**16,99**	**51,83**	**432**	
Всего в день	**1 825**	**49,43**	**47,56**	**238,45**	**1 585**	
Итого		**49,43**	**47,56**	**238,45**	**1 585**	

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
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**405**	**8,65**	**16,54**	**57,16**	**416**	
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
Запеканка творожная с изюмом (творог,изюм,молоко,сахар,масло сл,манка,ванилин,сметана)	185	21,84	15,73	22,21	318	6,8
Повидло	30	0,12		19,5	79	
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	**485**	**25,85**	**20,62**	**77,55**	**599**	
Всего в день	**1 840**	**55,85**	**59,45**	**279,48**	**1 881**	
Итого		**55,85**	**59,45**	**279,48**	**1 881**	

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
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**13,35**	**17,01**	**62,44**	**460**	
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	
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 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**	**17,11**	**14,65**	**65,8**	**465**	
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**	**59,89**	**52,72**	**274,06**	**1 817**	
Итого		**59,89**	**52,72**	**274,06**	**1 817**	

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 пшеничная молоч.жидкая(крупа пшеничная молоко сахар масло слив.)	150	5,85	7,1	26,85	213	099/267
Кофейный напиток(кофейный напиток,сахар,молоко,вода)	200	1,4	1,2	11,4	63	464/21
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**10,76**	**12,76**	**59,05**	**418**	
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**	**58,91**	**69,66**	**240,95**	**1 850**	
Итого		**58,91**	**69,66**	**240,95**	**1 850**	

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
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**405**	**10,16**	**10,74**	**56,16**	**365**	
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.молоко 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 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
Запеканка творожная с изюмом (творог,изюм,молоко,сахар,масло сл,манка,ванилин,сметана)	150	17,71	12,75	18,01	258	6,8
Повидло	30	0,12		19,5	79	
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**	**21,9**	**15,91**	**75,65**	**534**	
Всего в день	**1 815**	**61,25**	**46,42**	**266,62**	**1 735**	
Итого		**61,25**	**46,42**	**266,62**	**1 735**	

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)	190	3,14	2,76	13,11	90	462/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Всего в Завтрак	**400**	**13,28**	**15,56**	**54,67**	**416**	
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 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**	**16,69**	**15,85**	**65,34**	**472**	
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
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**	**57,38**	**51,41**	**250,1**	**1 699**	
Итого		**57,38**	**51,41**	**250,1**	**1 699**	

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 манная молочная жидкая(крупа манная молоко сахар соль масло слив)	150	4,78	5,14	28,38	179	098/262
Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**405**	**8,89**	**9,78**	**60,48**	**369**	
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 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**	**19,41**	**21,68**	**62,41**	**524**	
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
Суп молочный с макаронными изд.(молоко масло слив.сахар макар.изд.)	180	4,74	4,92	16,19	128	053/165
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**	**14,9**	**11,53**	**71,64**	**451**	
Всего в день	**1 905**	**59,05**	**51,49**	**259,47**	**1 744**	
Итого		**59,05**	**51,49**	**259,47**	**1 744**	

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 пшеничная молоч.жидкая(крупа пшеничная молоко сахар масло слив.)	150	5,85	7,1	26,85	213	099/267
Чай с молоком(чай-заварка,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	460/21
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**405**	**11,36**	**12,94**	**61,16**	**429**	
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						
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,свининасоль,хлеб,молоко,сухари панировачные)	80	12,23	9,99	8,67	174	
Масло сливочное	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
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	**465**	**19,61**	**18,48**	**78,63**	**560**	
Всего в день	**1 835**	**59,82**	**50,75**	**273,85**	**1 814**	
Итого		**59,82**	**50,75**	**273,85**	**1 814**	

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
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,87**	**11,03**	**54,39**	**352**	
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, 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 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**	**23,86**	**22,19**	**67,27**	**565**	
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 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**	**58,28**	**58,12**	**273,82**	**1 857**	
Итого		**58,28**	**58,12**	**273,82**	**1 857**	

День 10

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"(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
Батон	25	1,88	0,73	12,73	70	111
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,76**	**13,3**	**49,1**	**352**	
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.молоко 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	0,59		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
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**	**15,3**	**12,07**	**70,91**	**453**	
Всего в день	**1 840**	**50,4**	**49,97**	**277,23**	**1 767**	
Итого		**50,4**	**49,97**	**277,23**	**1 767**	

Составил диет сестра [illegible]