СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: МОЛОКО

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 вязкая овсяная на воде с растительным маслом(крупа овсяная, масло растит,сахар-песок,соль)	150	4,2	8,48	24,38	191	54-29к-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**	**7,94**	**12,51**	**54,14**	**360**	
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,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						
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 (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	**480**	**18,16**	**16,23**	**49,14**	**414**	
Всего в день	**1 845**	**49,11**	**48,24**	**241,16**	**1 595**	
Итого		**49,11**	**48,24**	**241,16**	**1 595**	

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
Запеканка творожная с изюмом (творог,изюм,сахар,яйца,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**	**54,45**	**57,42**	**283,53**	**1 868**	
Итого		**54,45**	**57,42**	**283,53**	**1 868**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (Крупа	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	180	1,31	3,26	7,9	66	027/128
Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук	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	150	5,04	5,11	32,41	197	204/291
Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар,	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		
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	150	4,43	6,83	26,55	693	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**	**8,16**	**10,86**	**56,32**	**862**	
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	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	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**	**56,31**	**67,76**	**238,22**	**2 294**	
Итого		**56,31**	**67,76**	**238,22**	**2 294**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	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
Хлебцы	25	2,77	0,6	15,99	81	
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,38	10,03	51	000/109
Всего в Завтрак	**405**	**13,21**	**12,11**	**78,07**	**473**	
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	180	1,95	2,14	13,85	82	039/147
Котлеты, биточки, шницели припущенные(филе кур.хлеб	80	11,9	10,42	6,26	167	189/412
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук	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
Запеканка творожная с изюмом	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**	**62,9**	**46,58**	**286,32**	**1 816**	
Итого		**62,9**	**46,58**	**286,32**	**1 816**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	180	3,69	2,87	12,98	92	037/144
Голубцы ленивые(говядина,крупа рисовая,лук	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
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	64	000/300
Макаронные изделия отварные с сыром (макароны,масло сл,	160	9,69	8,09	27,2	220	295
Компот из плодов или ягод сушеных(изюм суш сахар лим	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**	**19,66**	**18,41**	**66,41**	**511**	
Всего в день	**1 870**	**51,49**	**45,52**	**244,22**	**1 591**	
Итого		**51,49**	**45,52**	**244,22**	**1 591**	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	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	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	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**	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	150	4,43	6,83	26,55	693	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**	**8,56**	**10,94**	**58,33**	**872**	
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	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	12,69	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	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**	**57,02**	**48,75**	**271,02**	**2 257**	
Итого		**57,02**	**48,75**	**271,02**	**2 257**	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	000/478
Рис отварной с маслом растительным (рис,масло,соль)	150	3,55	6,45	35,09	213	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**	**7,29**	**10,48**	**64,86**	**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	180	3,68	2,87	12,98	92	037/144
Мясные ёжики (говядина,свинина, рис, лук	80	14,18	13,9	3,49	196	73
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**	**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.	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,	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**	**51,96**	**52,18**	**286,03**	**1 821**	
Итого		**51,96**	**52,18**	**286,03**	**1 821**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	180	1,44	3,87	6,23	66	055/142
Котлеты, биточки, шницели припущенные(филе кур.хлеб	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
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	32	000/300
Макаронные изделия отварные с сыром (макароны,масло сл,	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	**495**	**17,85**	**14,37**	**71,06**	**485**	
Всего в день	**1 860**	**50,68**	**49,9**	**273,4**	**1 746**	
Итого		**50,68**	**49,9**	**273,4**	**1 746**	

Составил диет сестра Михайлова НН