СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП" МАЛЬЦЕВА С.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

ИСКЛЮЧЕНЫ ПРОДУКТЫ: ГОВЯДИНА, МОЛОКО, КУРИНОЕ МЯСО, 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" 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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,49**	**11,11**	**42,54**	**290**	
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
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
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)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Обед	**615**	**20,75**	**22,98**	**67,99**	**563**	
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
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41	000/109
Всего в Ужин	**480**	**20,3**	**8,31**	**39,94**	**314**	
Всего в день	**1 845**	**53,88**	**43,68**	**214,36**	**1 465**	
Итого		**53,88**	**43,68**	**214,36**	**1 465**	

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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**6,95**	**14,61**	**56,83**	**385**	
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 инд морковь,лук,масло соль)	200	10,47	16,49	50,59	393	гарниры
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 филе индейки	185	11,1	18,5	25,9	319	
Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	180			13,5	54	484/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	83	000/109
Всего в Ужин	**455**	**15,07**	**23,53**	**59,84**	**515**	
Всего в день	**1 805**	**43,44**	**60,58**	**259,54**	**1 760**	
Итого		**43,44**	**60,58**	**259,54**	**1 760**	

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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,89**	**11,89**	**52,13**	**346**	
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 из индейки по-гречески	70	10,26	9,88	4,4	148	
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62	000/109
Всего в Обед	**600**	**16,89**	**18,41**	**60,71**	**476**	
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 индейки с рисом(мясо инд,масло сливочное)	70	11,94	12,87	4,99	184	инд
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (греча,масло растительное, соль)	150	8,2	7,6	42,7	272	54-24г-2020
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)	50	4	0,75	20,05	103	000/109
Всего в Ужин	**450**	**24,68**	**21,31**	**85,83**	**635**	
Всего в день	**1 800**	**56,71**	**52,9**	**262,35**	**1 752**	
Итого		**56,71**	**52,9**	**262,35**	**1 752**	

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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,21**	**11,26**	**58,59**	**362**	
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 из индейки по-гречески	70	10,26	9,88	4,4	148	
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**	**18,77**	**20,65**	**75,05**	**562**	
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 филе инд и помидорами(филе инд 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**	**52,6**	**63,91**	**228,97**	**1 700**	
Итого		**52,6**	**63,91**	**228,97**	**1 700**	

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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**12,03**	**11,81**	**70,1**	**433**	
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,перловая крупа,морковь,лук,масло растительное,сметана)	180	1,71	4,59	9,23	85	043/154
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
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**	**19,41**	**20,58**	**57,16**	**493**	
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 филе индейки	160	9,6	16	22,4	276	
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**	**52,44**	**52,99**	**251,08**	**1 695**	
Итого		**52,44**	**52,99**	**251,08**	**1 695**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		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	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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,61	16,05	82	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,47**	**11,01**	**41,04**	**291**	
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
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Обед	**630**	**21,54**	**20,02**	**66,15**	**531**	
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
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	**1 850**	**53,08**	**55,68**	**240,64**	**1 676**	
Итого		**53,08**	**55,68**	**240,64**	**1 676**	

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 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 индейки с рисом(мясо инд,масло сливочное)	70	11,94	12,87	4,99	184	инд
Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста .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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	83	000/109
Всего в Обед	**600**	**19,76**	**20,91**	**57,45**	**499**	
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**	**60,87**	**61,96**	**272,04**	**1 892**	
Итого		**60,87**	**61,96**	**272,04**	**1 892**	

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" 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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,48**	**11,11**	**42,55**	**290**	
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,сметана)	180	1,9	3,67	9,54	79	100/21
Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	000/479
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
Картофель отварной (катофель, масло сливочное)	130	2,46	4,47	19,15	126	214/426
Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	180	0,6	0,24	16,48	71	496/21
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	25	2	0,37	10,02	51	000/109
Всего в Обед	**600**	**18,81**	**20,8**	**60,4**	**504**	
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**	**51,55**	**39,02**	**224,52**	**1 453**	
Итого		**51,55**	**39,02**	**224,52**	**1 453**	

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
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**7,39**	**10,66**	**62,48**	**374**	
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
Котлеты из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	82	000/109
Всего в Обед	**610**	**21,34**	**19,24**	**68,96**	**534**	
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 инд морковь,лук,масло соль)	165	8,64	13,61	41,73	325	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**	**537**	
Всего в день	**1 810**	**48,59**	**49,88**	**274,43**	**1 740**	
Итого		**48,59**	**49,88**	**274,43**	**1 740**	

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 ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	45	3,6	0,68	18,05	92	000/109
Всего в Завтрак	**400**	**5,59**	**11,11**	**42,74**	**292**	
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 из индейки по-гречески	80	11,72	11,29	5,03	169	
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**	**18,41**	**24,2**	**61,8**	**540**	
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)	40	3,2	0,6	16,04	83	000/109
Всего в Ужин	**495**	**16,41**	**20,42**	**84,5**	**588**	
Всего в день	**1 845**	**48,04**	**56,91**	**275,32**	**1 808**	
Итого		**48,04**	**56,91**	**275,32**	**1 808**	

Составил диет сестра Мелехина М.Н.