

Меню для детей аллергиков (без молока) приложение №3 к основному меню

Сезон: **осенний-2024 г.г.**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1



| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|----------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------|
|                |                                   |             | Б                    | Ж    | У     |                                |        |
| Завтрак        | Рис отварной                      | 180         | 4,37                 | 6,44 | 44,02 | 252                            | 332    |
|                | Чай с сахаром                     | 180         | 0,06                 | 0,02 | 9,99  | 40                             | 411/1  |
|                | Батон                             | 50          | 3,8                  | 2,8  | 24,8  | 142                            | 503    |
|                |                                   | 410         |                      |      |       | 434                            | 24,1   |
| Второй завтрак | Компот из смородины черной        | 200         | 0,31                 | 0,1  | 22,14 | 91                             | 393    |
|                |                                   |             |                      |      |       |                                | 5,1    |
| Обед           | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1,4                  | 3,87 | 6,8   | 70                             | 73     |
|                | Котлеты рубленые из говядины      | 80          | 12,44                | 9,24 | 12,56 | 183                            | 299    |
|                | Капуста тушеная                   | 150         | 3,09                 | 4,85 | 14,14 | 113                            | 354    |
|                | Компот из кураги                  | 180         | 0,4                  | 0    | 24,9  | 102                            | 394    |
|                | Хлеб "Северный"                   | 50          | 3,50                 | 0,55 | 22,15 | 108                            | 501    |
|                |                                   | 660         |                      |      | 576   | 32,0                           |        |
| Полдник        | Компот из апельсинов              | 200         | 0,49                 | 0,11 | 37,77 | 139                            | 392    |
|                | 15ч Печенье                       | 50          | 2,26                 | 3,54 | 22,48 | 120                            | 500/3  |
|                |                                   | 250         |                      |      |       | 259                            | 19     |
| Ужин           | Фрукты свежие (яблоки)            | 100         | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 44                             | 386    |
|                | Икра кабачковая                   | 50          | 0,6                  | 2,36 | 3,85  | 39                             | 57     |
|                | Мясо отварное                     | 100         | 28,16                | 3,82 | 0,56  | 151                            | 289    |
|                | Чай с лимоном                     | 150         | 0,07                 | 0,01 | 7,1   | 29                             | 412    |
|                | Хлеб "Котальмский"                | 50          | 3,80                 | 0,4  | 24,6  | 118                            | 4      |
|                |                                   | 450         |                      |      | 381   | 21,2                           |        |

Итого за 1 день:

65,15 38,51 287,66 1741

**День 2**

| Прием пищи              | Наименование<br>Блюда                                                                                                 | Выход<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | %    | №<br>ред. |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|------|-----------|
|                         |                                                                                                                       |                | Б                    | Ж           | У             |                                   |      |           |
| Завтрак                 | Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами<br>Чай с сахаром<br>Батон                                                       | 180            | 6,52                 | 10,47       | 50,46         | 322                               |      | 181       |
|                         |                                                                                                                       | 180            | 0,06                 | 0,02        | 9,99          | 40                                |      | 414       |
|                         |                                                                                                                       | 50             | 3,8                  | 2,8         | 24,8          | 142                               |      | 503       |
|                         |                                                                                                                       | 410            |                      |             |               | 504                               | 28,0 |           |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый (витаминизированный)                                                                                    | 200            | 0,74                 | 0,3         | 23,04         | 98                                |      | 418       |
|                         |                                                                                                                       |                |                      |             |               |                                   | 5    |           |
| Обед                    | Суп картофельный с рыбой<br>Кнели куриные с рисом<br>Макаронные отварные<br>Компот из свежих яблок<br>Хлеб "Северный" | 200            | 7,64                 | 3,58        | 10,64         | 111                               |      | 83/1      |
|                         |                                                                                                                       | 80             | 14,21                | 13,51       | 5,3           | 190                               |      | 329       |
|                         |                                                                                                                       | 130            | 4,81                 | 3,65        | 22,83         | 145                               |      | 218/219   |
|                         |                                                                                                                       | 180            | 0,14                 | 0,14        | 21,49         | 88                                |      | 390       |
|                         |                                                                                                                       | 55             | 3,85                 | 0,6         | 24,36         | 119                               |      | 501       |
|                         |                                                                                                                       | 645            |                      |             |               | 653                               |      | 36        |
| Полдник                 | Напиток из плодов шиповника<br>15ч Печенье "Овсяное"                                                                  | 200            | 0,68                 | 0,28        | 20,74         | 88                                |      | 417       |
|                         |                                                                                                                       | 50             | 4                    | 5           | 35            | 145                               |      | 500/5     |
|                         |                                                                                                                       | 250            |                      |             |               | 233                               |      | 13        |
| Ужин                    | Фрукты свежие(груши)<br>Салат из картофеля с зеленым горошком<br>Пирожок печеный с мясом и рисом<br>Чай с сахаром     | 100            | 0,4                  | 0,3         | 10,3          | 46                                |      | 386       |
|                         |                                                                                                                       | 100            | 3,13                 | 9,42        | 11,31         | 118                               |      | 24        |
|                         |                                                                                                                       | 100            | 10,86                | 4,52        | 37,36         | 234                               |      | 437(495)  |
|                         |                                                                                                                       | 150            | 0,04                 | 0,01        | 6,99          | 28                                |      | 411(410)  |
|                         |                                                                                                                       | 450            |                      |             |               | 426                               | 23,7 |           |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                                                                                                       |                | <b>60,88</b>         | <b>54,6</b> | <b>314,61</b> | <b>1914</b>                       |      |           |



День 3

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | %    | № рец.   |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------|----------|
|                         |                                        |             | Б                    | Ж            | У             |                                |      |          |
| Затраки                 | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом | 200         | 4,12                 | 5,07         | 32,67         | 193                            |      | 182      |
|                         | Чай с сахаром                          | 170         | 0,05                 | 0,01         | 7,92          | 32                             |      | 411/1    |
|                         | Батон                                  | 50          | 3,8                  | 2,8          | 24,8          | 142                            |      | 503      |
|                         |                                        | 420         |                      |              |               | 367                            | 20,4 |          |
| Второй завтрак          | Напиток из свежемороженных ягод        | 180         | 0,18                 | 0,07         | 15,67         | 90                             |      | 23       |
|                         |                                        |             |                      |              |               |                                | 5,0  |          |
| Обед                    | Борщ с капустой и картофелем           | 180         | 1,31                 | 3,53         | 9,11          | 87                             |      | 63       |
|                         | Мясо тушеное с овощами в соусе         | 220         | 16,78                | 18,56        | 12,67         | 338                            |      | 362      |
|                         | Кисель с витаминами (Витошка)          | 200         | 0                    | 0            | 24            | 95                             |      | 19       |
|                         | Хлеб "Когалымовский"                   | 50          | 3,80                 | 0,4          | 24,6          | 118                            |      | 4        |
|                         |                                        | 650         |                      |              |               | 638                            | 35,4 |          |
| Полдник                 | Компот из апельсинов                   | 200         | 0,49                 | 0,1          | 37,78         | 138                            |      | 392      |
|                         | 15ч Праник "Молочный"                  | 50          | 3                    | 3,25         | 39            | 140                            |      | 500/6    |
|                         |                                        | 250         |                      |              |               | 278                            | 15   |          |
| Ужин                    | Фрукты свежие(яблоки)                  | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                             |      | 386      |
|                         | Гуляш из отварного мяса                | 80          | 10,27                | 8,22         | 2,64          | 125                            |      | 293      |
|                         | Капуста тушеная                        | 130         | 2,68                 | 4,21         | 12,26         | 98                             |      | 354      |
|                         | Чай                                    | 150         | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28                             |      | 411(410) |
|                         | 460                                    |             |                      |              | 295           | 16,4                           |      |          |
| <b>Итого за 3 день:</b> |                                        |             | <b>46,92</b>         | <b>46,63</b> | <b>259,91</b> | <b>1668</b>                    |      |          |

День 4

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | %    | №<br>реп. |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------|-----------|
|                         |                                     |                | Б                    | Ж            | У             |                                   |      |           |
| Завтрак                 | Каша гречневая вязкая               | 180            | 3,76                 | 3,6          | 28,45         | 171                               |      | 182/1     |
|                         | Чай с сахаром                       | 180            | 0,06                 | 0,02         | 9,99          | 40                                |      | 411/1     |
|                         | Батон                               | 50             | 3,8                  | 2,8          | 24,8          | 142                               |      | 503       |
|                         |                                     | 410            |                      |              |               | 353                               | 19,6 |           |
| Второй завтрак          | Напиток из плодов шиповника         | 200            | 0,68                 | 0,28         | 20,74         | 88                                |      | 417       |
|                         |                                     |                |                      |              |               |                                   | 5    |           |
| Обед                    | Салат из кукурузы                   | 50             | 1,43                 | 3,08         | 4             | 50                                |      | 12        |
|                         | Рассольник ленинградский            | 200            | 1,68                 | 4,08         | 13,25         | 97                                |      | 82        |
|                         | Виточки рубленные из птицы(индейка) | 80             | 13,83                | 9,15         | 8,09          | 170                               |      | 323       |
|                         | Пюре картофельное                   | 150            | 3,05                 | 4,8          | 20,44         | 137                               |      | 339       |
|                         | Компот из свежих яблок              | 180            | 0,14                 | 0,14         | 21,49         | 88                                |      | 390       |
|                         | Хлеб "Когалымский"                  | 50             | 3,80                 | 0,4          | 24,6          | 118                               |      | 4         |
|                         |                                     | 630            |                      |              |               | 660                               | 36,7 |           |
| Полдник                 | Компот из смородины черной          | 180            | 0,28                 | 0,1          | 19,93         | 82                                |      | 393       |
|                         | 15ч Печенье                         | 50             | 2,26                 | 3,54         | 22,48         | 120                               |      | 500/3     |
|                         |                                     | 230            |                      |              |               | 202                               | 71   |           |
| Ужин                    | Салат "Зимний"                      | 100            | 1,34                 | 5,2          | 8,5           | 88                                |      | 23        |
|                         | Котлеты рыбные "Любительские"       | 120            | 13,61                | 11,04        | 8,63          | 185                               |      | 272       |
|                         | Хлеб "Когалымский"                  | 50             | 3,8                  | 0,4          | 24,6          | 118                               |      | 4         |
|                         | Чай с лимоном                       | 180            | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41                                |      | 412       |
|                         |                                     | 450            |                      |              |               | 432                               | 24,0 |           |
| <b>Итого за 4 День:</b> |                                     |                | <b>53,64</b>         | <b>48,65</b> | <b>270,19</b> | <b>1735</b>                       |      |           |

День 5

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | %        | № рец. |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|
|                         |                                     |             | Б                    | Ж     | У      |                                |          |        |
| Завтрак                 | Каша ячневая с сахаром              | 180         | 3,71                 | 4,57  | 29,4   | 173                            | 331      |        |
|                         | Чай с сахаром                       | 170         | 0,05                 | 0,01  | 7,92   | 32                             | 411/1    |        |
|                         | Батон                               | 50          | 3,8                  | 2,8   | 24,8   | 142                            | 503      |        |
|                         |                                     | 400         |                      |       |        | 347                            | 19,3     |        |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый (витаминизированный)  | 200         | 0,74                 | 0,3   | 23,04  | 98                             | 418      |        |
|                         |                                     |             |                      |       |        |                                | 5        |        |
| Обед                    | Суп крестьянский с крупой           | 200         | 0,37                 | 2,44  | 3,75   | 91                             | 160      |        |
|                         | Шницель рубленый из говядины        | 80          | 12,44                | 9,24  | 12,56  | 183                            | 299      |        |
|                         | Рагу овощное                        | 140         | 2,65                 | 9,24  | 13,63  | 135                            | 362      |        |
|                         | Компот из сухофруктов               | 180         | 0,4                  | 0     | 24,9   | 102                            | 394      |        |
|                         | Хлеб "Копалымский"                  | 50          | 3,80                 | 0,4   | 24,6   | 118                            | 4        |        |
|                         |                                     | 650         |                      |       | 629    | 34,9                           |          |        |
| Полдник                 | 15ч Компот из апельсинов с яблоками | 180         | 0,45                 | 0,18  | 19,98  | 84                             | 529      |        |
|                         | Зефир                               | 50          | 0,20                 | 0,00  | 16,29  | 152                            | 83       |        |
|                         |                                     | 230         |                      |       |        | 236                            | 13       |        |
| Ужин                    | Салат из свеклы                     | 100         | 4,7                  | 9,5   | 7,13   | 133                            | 32       |        |
|                         | Макаронны отварные с овощами        | 200         | 4                    | 10,4  | 30,7   | 232                            | 300      |        |
|                         | Хлеб "Северный"                     | 30          | 2,25                 | 0,09  | 14,7   | 65                             | 502      |        |
|                         | Чай                                 | 150         | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 28                             | 411(410) |        |
|                         |                                     | 480         |                      |       |        | 458                            | 25,4     |        |
| <b>Итого за 5 дней:</b> |                                     |             | 39,6                 | 49,18 | 260,39 | 1768                           |          |        |

День 6

| Прием пищи     | Наименование блюд                                                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | %    | №<br>реп. |  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------|-----------|--|
|                |                                                                                                                               |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |      |           |  |
| Завтрак        | Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом<br>Чай с сахаром<br>Батон                                                            | 180            | 4,8                  | 5,47  | 32,99  | 200                               |      | 182       |  |
|                |                                                                                                                               | 180            | 0,06                 | 0,02  | 9,99   | 40                                |      | 411/1     |  |
|                |                                                                                                                               | 50             | 3,8                  | 2,8   | 24,8   | 142                               |      | 503       |  |
|                |                                                                                                                               | 410            |                      |       |        | 382                               | 21,2 |           |  |
| Второй завтрак | Напиток из свежемороженого ягод                                                                                               | 180            | 0,18                 | 0,07  | 15,67  | 90                                |      | 23        |  |
|                |                                                                                                                               |                |                      |       |        |                                   | 5    |           |  |
| Обед           | Суп картофельный с бобовыми<br>Сердце в соусе<br>Каша перловая вязкая<br>Кисель с витаминами (Витгошка)<br>Хлеб "Когалымский" | 200            | 4,4                  | 4,2   | 13,2   | 108                               |      | 87        |  |
|                |                                                                                                                               | 130            | 18,08                | 13,96 | 6,36   | 223                               |      | 408       |  |
|                |                                                                                                                               | 120            | 3,56                 | 3,47  | 25,34  | 108                               |      | 331       |  |
|                |                                                                                                                               | 200            | 0                    | 0     | 24     | 95                                |      | 19        |  |
|                |                                                                                                                               | 50             | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 118                               |      | 4         |  |
|                |                                                                                                                               | 700            |                      |       |        | 652                               |      | 36,2      |  |
|                |                                                                                                                               |                |                      |       |        |                                   |      |           |  |
| Полдник        | Компот из кураги<br>15ч Печенье "С Конфитуром"                                                                                | 200            | 0,4                  | 0     | 27,67  | 113                               |      | 394       |  |
|                |                                                                                                                               | 40             | 1,45                 | 10,20 | 43,67  | 163                               |      | 500/6     |  |
|                |                                                                                                                               | 240            |                      |       |        | 276                               |      | 15        |  |
| Ужин           | Картофель отварной<br>Рыба, тушеная с овощами и томатом<br>Компот из смородины черной<br>Хлеб "Северный"                      | 130            | 2,54                 | 4,9   | 19,96  | 134                               |      | 136       |  |
|                |                                                                                                                               | 130            | 12,31                | 8,5   | 5,49   | 146                               |      | 261       |  |
|                |                                                                                                                               | 150            | 0,23                 | 0,08  | 16,61  | 68                                |      | 363       |  |
|                |                                                                                                                               | 40             | 2,80                 | 0,44  | 17,72  | 87                                |      | 501       |  |
|                |                                                                                                                               | 450            |                      |       |        | 435                               |      | 24,2      |  |
|                |                                                                                                                               |                | 58,41                | 54,51 | 308,07 | 1835                              |      |           |  |

Итого за 6 дней:

День 7

| Прием пищи              | Наименование                        | Выход<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | %    | №<br>рец. |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------|-----------|
|                         |                                     |                | Б                    | Ж            | У             |                                   |      |           |
| Завтрак                 | Каша кукурузная рассыпчатая         | 180            | 4,91                 | 8,14         | 40,06         | 253                               |      | 252       |
|                         | Чай с сахаром                       | 180            | 0,06                 | 0,02         | 9,99          | 40                                |      | 411/1     |
|                         | Батон                               | 50             | 3,8                  | 2,8          | 24,8          | 142                               |      | 503       |
|                         |                                     | 410            |                      |              | 435           |                                   | 24,2 |           |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый (витаминизированный)  | 200            | 0,74                 | 0,3          | 23,04         | 98                                |      | 418       |
|                         |                                     |                |                      |              |               |                                   | 5    |           |
| Обед                    | Салат из моркови с зеленым горошком | 40             | 0,76                 | 4,04         | 2,5           | 50                                |      | 41/1      |
|                         | Суп картофельный с клецками         | 180            | 1,44                 | 2,41         | 8,73          | 65                                |      | 91(128)   |
|                         | Азу                                 | 200            | 16,3                 | 17,47        | 20,8          | 306                               |      | 370       |
|                         | Напиток из плодов шиповника         | 180            | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79                                |      | 417       |
|                         | Хлеб "Коталымский"                  | 50             | 3,8                  | 0,4          | 24,6          | 118                               |      | 4         |
|                         |                                     | 650            |                      |              | 618           |                                   | 34,3 |           |
| Полдник                 | Компот из сухофруктов               | 200            | 0,4                  | 0            | 27,67         | 113                               |      | 394       |
|                         | 15ч Шанежка наливная                | 50             | 3,8                  | 3,4          | 23,2          | 139                               |      | 569       |
|                         |                                     | 250            |                      |              |               | 252                               |      | 14        |
| Ужин                    | Фрукты свежие (бананы)              | 100            | 1,5                  | 0,5          | 21            | 95                                |      | 369       |
|                         | Макаронь отварные с овощами         | 200            | 4                    | 10,4         | 30,7          | 232                               |      | 300       |
|                         | Хлеб "Северный"                     | 30             | 2,1                  | 0,330        | 13,29         | 65                                |      | 501       |
|                         | Чай с сахаром                       | 170            | 0,06                 | 0,02         | 9,44          | 38                                |      | 411/1     |
|                         |                                     | 500            |                      |              | 430           |                                   | 23,9 |           |
| <b>Итого за 7 дней:</b> |                                     |                | <b>44,28</b>         | <b>50,48</b> | <b>298,49</b> | <b>1833</b>                       |      |           |

День 8

| Прийем пищи    | Наименование блюда                                                                                                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | %     | № рец. |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------|--------|
|                |                                                                                                                             |             | Б                    | Ж     | У     |                                |       |        |
| Завтрак        | Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая<br>Чай с сахаром<br>Батон                                                                | 180         | 4,56                 | 6,4   | 28,41 | 189                            | 182   |        |
|                |                                                                                                                             | 180         | 0,06                 | 0,02  | 9,99  | 40                             | 411/1 |        |
|                |                                                                                                                             | 50          | 3,8                  | 2,8   | 24,8  | 142                            | 503   |        |
|                |                                                                                                                             | 410         |                      |       | 371   | 20,6                           |       |        |
| Второй завтрак | Напиток из свежемороженого ягода                                                                                            | 200         | 0,2                  | 0,08  | 17,41 | 100                            | 23    |        |
|                |                                                                                                                             |             |                      |       |       | 6                              |       |        |
| Обед           | Суп "Харчо" с мясом птицы<br>Рулет из птицы с луком и яйцом<br>Рис с овощами<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб "Когалымский" | 185/15      | 5,52                 | 5,68  | 14,2  | 112                            | 46    |        |
|                |                                                                                                                             | 80          | 9,62                 | 7,81  | 7,42  | 141                            | 326/1 |        |
|                |                                                                                                                             | 120         | 2,72                 | 3,96  | 25,03 | 149                            | 334   |        |
|                |                                                                                                                             | 180         | 0,4                  | 0     | 24,9  | 102                            | 394   |        |
|                |                                                                                                                             | 50          | 3,50                 | 0,55  | 22,15 | 108                            | 4     |        |
|                |                                                                                                                             | 630         |                      |       |       | 612                            | 34,0  |        |
| Полдник        | Напиток из плодов шиповника<br>Вафли                                                                                        | 200         | 0,68                 | 0,28  | 20,74 | 88                             | 417   |        |
|                |                                                                                                                             | 70          | 1,23                 | 1,4   | 32,54 | 182                            | 500/3 |        |
|                |                                                                                                                             | 270         |                      |       | 270   | 15                             |       |        |
| Ужин           | Хлеб "Когалымский"<br>Фрукты свежие<br>Биточки рубленые из кур<br>Салат из картофеля с зеленым горошком<br>Чай с сахаром    | 30          | 2,28                 | 0,24  | 14,76 | 71                             | 4     |        |
|                |                                                                                                                             | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21    | 90                             | 386   |        |
|                |                                                                                                                             | 80          | 12,92                | 11,85 | 13,46 | 213                            | 322   |        |
|                |                                                                                                                             | 100         | 3,13                 | 9,420 | 11,31 | 118                            | 24    |        |
|                |                                                                                                                             | 180         | 0,06                 | 0,02  | 9,99  | 40                             | 411/1 |        |
|                |                                                                                                                             | 490         |                      |       | 532   | 25,6                           |       |        |

Итого за 8 дней:

52,18 51,01 298,11 1885



День 9

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | %        | № рец. |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------|--------|
|                         |                                |             | Б                    | Ж            | У             |                                |          |        |
| Завтрак                 | Каша гречневая вязкая          | 180         | 4,59                 | 4,59         | 33,68         | 198                            | 182/6    |        |
|                         | Чай с сахаром                  | 180         | 0,06                 | 0,02         | 9,99          | 40                             | 411/1    |        |
|                         | Батон                          | 50          | 3,8                  | 2,8          | 24,8          | 142                            | 503      |        |
|                         |                                | 410         |                      |              |               | 380                            | 21,1     |        |
| Второй завтрак          | Компот из вишен и яблоч        | 200         | 0,2                  | 0,1          | 24,1          | 98                             | 532      |        |
|                         |                                |             |                      |              |               |                                | 5        |        |
| Обед                    | Кукуруза консервированная      | 30          | 1,5                  | 0,06         | 2,49          | 17                             | 12       |        |
|                         | Рассольник Домашний            | 180         | 1,51                 | 3,67         | 10,62         | 82                             | 81       |        |
|                         | Т.фтели мясные (ежки)          | 120         | 9,13                 | 12,38        | 9,77          | 164                            | 304      |        |
|                         | Пюре картофельное              | 130         | 2,65                 | 4,16         | 17,72         | 119                            | 339      |        |
|                         | Кисель с витаминами (Витлошка) | 200         | 0                    | 0            | 24            | 95                             | 19       |        |
|                         | Хлеб "Коталымский"             | 50          | 3,50                 | 0,55         | 22,15         | 108                            | 4        |        |
|                         |                                | 710         |                      |              |               | 568                            | 32,5     |        |
| Полдник                 | 15ч Компот из черной смородины | 200         | 0,31                 | 0,11         | 22,14         | 91                             | 393      |        |
|                         | Печенье                        | 50          | 2,26                 | 3,54         | 22,48         | 120                            | 500/3    |        |
|                         |                                | 250         |                      |              |               | 211                            | 12       |        |
| Ужин                    | Фрукты свежие(киви)            | 100         | 1,1                  | 0,5          | 15            | 61                             | 386      |        |
|                         | Винегрет овощной               | 100         | 1,37                 | 6,18         | 8,44          | 95                             | 46       |        |
|                         | Крендель с сахаром             | 70          | 4,95                 | 9,19         | 39,01         | 259                            | 443      |        |
|                         | Чай                            | 180         | 0,06                 | 0,02         | 9,99          | 40                             | 411(410) |        |
|                         |                                | 450         |                      |              |               | 455                            | 25,3     |        |
| <b>Итого за 9 день:</b> |                                |             | <b>36,99</b>         | <b>47,87</b> | <b>296,38</b> | <b>1712</b>                    |          |        |

День 10

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Выход блюда | Выходные вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | %     | № рец. |
|----------------|------------------------------------|-------------|-----------------------|------|-------|--------------------------------|-------|--------|
|                |                                    |             | Б                     | Ж    | У     |                                |       |        |
| Завтрак        | Макаронны отварные с маслом        | 180         | 5,2                   | 4,69 | 16,95 | 202                            | 100   |        |
|                | Чай с сахаром                      | 180         | 0,06                  | 0,02 | 9,99  | 40                             | 411/1 |        |
|                | Батон                              | 50          | 3,8                   | 2,8  | 24,8  | 142                            | 503   |        |
|                |                                    | 410         |                       |      | 384   | 21,3                           |       |        |
| Второй завтрак | Сок фруктовый (витаминизированный) | 200         | 0,74                  | 0,3  | 23,04 | 98                             | 418   |        |
|                |                                    |             |                       |      |       | 5,4                            |       |        |
| Обед           | Свекольник со сметаной             | 200         | 1,92                  | 5,56 | 14,62 | 120                            | 136   |        |
|                | Гуляш из отварного мяса            | 80          | 10,27                 | 8,22 | 2,64  | 125                            | 293   |        |
|                | Каша гречневая рассыпчатая         | 120         | 5,28                  | 4,56 | 30,3  | 197                            | 330/1 |        |
|                | Компот из сухофруктов              | 180         | 0,4                   | 0    | 24,9  | 102                            | 394   |        |
|                | Хлеб "Когальмский"                 | 50          | 3,80                  | 0,4  | 24,6  | 108                            | 4     |        |
|                |                                    | 630         |                       |      | 652   | 36,2                           |       |        |
| Полдник        | 15ч Чай с лимоном                  | 200         | 0,13                  | 0,02 | 11,3  | 46                             | 412   |        |
|                | Кежс "Столичный"                   | 50          | 3,03                  | 9,23 | 28,15 | 208                            | 474   |        |
|                |                                    | 250         |                       |      |       | 254                            | 14    |        |
| Ужин           | Фрукты свежие(мандарины)           | 80          | 0,6                   | 0,2  | 6     | 26                             | 386   |        |
|                | Икра кабачковая                    | 50          | 0,6                   | 2,36 | 3,85  | 39                             | 57    |        |
|                | Котлеты из говядины с овощами      | 100         | 15,7                  | 18,6 | 3,5   | 244                            | 385   |        |
|                | Чай с сахаром                      | 170         | 0,06                  | 0,02 | 9,44  | 38                             | 411/1 |        |
|                | Хлеб "Северный"                    | 50          | 3,5                   | 0,55 | 22,15 | 108                            | 501   |        |
|                |                                    | 450         |                       |      | 455   | 25                             |       |        |

Итого за 10 день: 57,09 61,73 265,64 1843

Итого за весь период: 515,14 503,17 2859,45 17934

Среднее значение за период: 51,51 50,32 285,95 1793

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: 2,87 2,81 15,94

1 1 6