

**Специальное цикличное безмолочное меню
для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным | 200 | 4,32 | 4,68 | 28,86 | 190,32 | 0,4 | 2021/16/4/ |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 6,36 | 26,54 | 0,26 | 2021/27/1 |
| Итого завтрак | | 420 | 7,5 | 5,58 | 64,53 | 332,72 | 0,86 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3,0 | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3 | |
| Обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 2,31 | 3,46 | 10,24 | 79,05 | 3,9 | 7.32/1/5 |
| | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) | 200 | 1,8 | 4,1 | 12,2 | 90,2 | 3 | 2021/38/3 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 | 0,5 | 2021/11/3. |
| | Мясо говядины отварное | 75 | 21,4 | 13,1 | 0,63 | 226,95 | | 2021/1/8/ |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| Итого обед | | 725 | 32,15 | 24,08 | 74,27 | 610,22 | 57,56 | |
| Уплотненный полдник | Морковь тушеная | 75 | 1,1 | 2,5 | 7,9 | 54,8 | 0,38 | 2021/16/3/ |
| | Яйцо отварное | 40 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 2,5 | 0 | 2021/1/-6 |
| | Мясо говядины отварное | 75 | 21,4 | 13,1 | 0,63 | 226,95 | | 2021/1/8/ |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,94 | 49,24 | 11 | 7.022-3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| Итого полдник | | 420 | 25,02 | 16,07 | 36,51 | 395,86 | 12,58 | |
| Итого за 1 день | | 1665 | 65,17 | 45,83 | 185,41 | 1380,2 | 74 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным | 200 | 2,3 | 4,9 | 21,8 | 137,6 | 0,5 | 2021/19/4/ |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 420 | 5,48 | 5,8 | 60,19 | 291,36 | 1,63 | |
| Второй завтрак | Апельсин | 150 | 0,94 | 0,21 | 10,81 | 37,8 | 30 | 7.012 |
| Итого второй завтрак | | 150 | 0,94 | 0,21 | 10,81 | 37,8 | 30 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60 | 0,96 | 4,05 | 6,81 | 56,22 | 22,4 | 7.6/1 |
| | Борщ (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,7 | 70 | 5,3 | 2021/2/2/ |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 2,6 | 4,1 | 21,3 | 131,2 | 10,74 | 2021/4/3/1 |
| | Рыба отварная | 80 | 19,3 | 6 | 0 | 143,47 | 0,9 | 2021/1/7/ |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,06 | 17,72 | 80,48 | 50,16 | 2021/20/11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| Итого обед | | 730 | 27,6 | 18,39 | 71,25 | 546,53 | 89,5 | |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,01 | 3,2 | 34,8 | 199,9 | 0 | 2021/46/4 |
| | Мясо говядины отварное | 75 | 21,41 | 13,1 | 0,6 | 226,95 | | 2021/1/8/ |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| Итого полдник | | 455 | 28,7 | 16,57 | 62,25 | 533,56 | 2 | |
| Итого за 2 день | | 1755 | 62,72 | 40,97 | 204,5 | 1409,25 | 123,13 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 200 | 3,76 | 3,98 | 29,74 | 180,72 | 0,4 | 2021/15/4. |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 2,5 | 0 | 2021/1/-6 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 440 | 7,06 | 5,08 | 54,83 | 291,62 | 1,33 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3,0 | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 30 | 0,71 | 0,12 | 5,6 | 26,46 | 2,1 | 4.1/1 |
| | Уха рыбацкая | 200 | 6,84 | 2,3 | 11,04 | 99,1 | 5,4 | 7.30/2 |
| | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,25 | 9,1 | 6,4 | 172,32 | 0,5 | 2021/39/8/ |
| | Морковь тушеная | 150 | 2,1 | 6,91 | 15,69 | 136,12 | 2 | 7.10/3 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| Итого обед | | 730 | 27,32 | 19,22 | 87,56 | 609,29 | 61,36 | |
| Уплотненный полдник | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150 | 0,5 | 4,3 | 0,08 | 46,3 | 0,28 | 2021/2/6-1 |
| | "Березка" | 100 | 7,42 | 10,47 | 64,34 | 381 | 0,0 | 7.1241/2/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| Итого полдник | | 450 | 7,92 | 14,77 | 76,24 | 471,64 | 1,08 | |
| Итого за 3 день | | 1720 | 42,8 | 39,17 | 228,73 | 1413,95 | 66,77 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,01 | 3,2 | 34,8 | 199,9 | 0 | 2021/46/4 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 370 | 8,19 | 4,1 | 73,19 | 353,66 | 1,13 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 150 | 0,52 | 0,52 | 15,58 | 53,46 | 15,0 | 7.131-2 |
| Итого второй завтрак | | 150 | 0,52 | 0,52 | 15,58 | 53,46 | 15 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,82 | 4,45 | 6,34 | 62,76 | 14 | 8.20/1 |
| | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 1,34 | 2,78 | 7,8 | 57,4 | 5 | 2021/13/6 |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 80 | 15,38 | 3,94 | 6,20 | 118,60 | 0,3 | 2021/5/10 |
| | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,06 | 5,54 | 28,71 | 178,11 | 0,9 | 2021/2/4/1 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 14,8 | 55,6 | 50,0 | 7.197 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| Итого обед | | 730 | 24,32 | 17,27 | 80,57 | 537,63 | 70,2 | |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,72 | 3,92 | 30,18 | 176,6 | | 2021/43/4 |
| | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 70 | 11,82 | 11,17 | 0,6 | 166,9 | | 2021/1/9. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| Итого полдник | | 450 | 17,82 | 15,36 | 57,63 | 450,21 | 2 | |
| Итого за 4 день | | 1700,0 | 50,9 | 37,3 | 227,0 | 1395,0 | 88,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная безмолочная с маслом растительным | 200 | 4,32 | 5,56 | 27,84 | 199,32 | 0,35 | 2021/11/4. |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 420 | 7,5 | 6,46 | 66,23 | 353,08 | 1,48 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3,0 | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 0,56 | 4,17 | 7,94 | 51,02 | 3,2 | 7.289 |
| | Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) | 200 | 1,8 | 4,1 | 12,2 | 90,2 | 3 | 2021/38/3 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 | 0,5 | 2021/11/3. |
| | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,08 | 12,8 | 6,36 | 187,96 | 0,09 | 2021/39/8/ |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| Итого обед | | 730 | 21,08 | 24,49 | 77,7 | 543,2 | 56,94 | |
| Уплотненный полдник | Огурец консервированный | 40 | 0,3 | 0,4 | 0,91 | 4,68 | 22,4 | 7.367-4 |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 2,6 | 4,1 | 21,3 | 131,2 | 10,74 | 2021/4/3/1 |
| | Мясо говядины отварное | 75 | 21,41 | 13,1 | 0,6 | 226,95 | | 2021/1/8/ |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| Итого полдник | | 495 | 26,59 | 17,87 | 49,66 | 469,54 | 35,14 | |
| Итого за 5 день | | 1745 | 55,67 | 48,92 | 203,69 | 1407,22 | 96,56 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная безмолочная с маслом растительным | 200 | 3,76 | 3,98 | 29,74 | 180,72 | 0,4 | 2021/15/4. |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 2,5 | 0 | 2021/1/-6 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 440 | 7,06 | 5,08 | 54,83 | 291,62 | 1,33 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 10,38 | 39,6 | 3,0 | 7.346 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,35 | 0,35 | 10,38 | 39,6 | 3 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 60 | 0,58 | 4,08 | 7,45 | 58,15 | 3,86 | 7.8/1 |
| | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 1,34 | 2,78 | 7,8 | 57,4 | 5 | 2021/13/6 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,72 | 3,95 | 30,18 | 176,63 | 0 | 2021/43/4 |
| | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 70 | 11,82 | 11,17 | 0,6 | 166,9 | | 2021/1/9. |
| | Гренки | 20 | 1,71 | 0,19 | 10,94 | 49,89 | 1 | 7.34/2/2 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| Итого обед | | 740 | 22,31 | 22,69 | 90,77 | 621,89 | 60,02 | |
| Уплотненный полдник | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) | 150 | 4,5 | 5,79 | 38,63 | 234,42 | 1,2 | 2021/6-1/6 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| Итого полдник | | 370 | 4,58 | 5,79 | 63,76 | 324,12 | 2,2 | |
| Итого за 6 день | | 1650 | 34,30 | 33,91 | 219,74 | 1277,23 | 66,55 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями | 200 | 4,02 | 6,44 | 26,32 | 174,24 | 0,53 | 2021/8/4/2 |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| | Итого завтрак | 400 | 7,12 | 7,34 | 51,4 | 282,64 | 1,46 | |
| Второй завтрак | Банан | 160 | 1,68 | 0,11 | 24,41 | 89,71 | 36,0 | 7,223 |
| | Итого второй завтрак | 160 | 1,68 | 0,11 | 24,41 | 89,71 | 36 | |
| Обед | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,7 | 4,05 | 8 | 59,1 | | 7.10/1 |
| | Борщ (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,7 | 70 | 5,3 | 2021/2/2/1 |
| | Печень (безмолочное меню) | 70 | 17,11 | 11,44 | 0 | 189,42 | 3,53 | 2021/9/8-2 |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 2,6 | 4,1 | 21,3 | 131,2 | 10,74 | 2021/4/3/1 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| | Чеснок | 3 | 0,15 | | 0,15 | 1,04 | | 7.371-1 |
| | Итого обед | 723 | 25,1 | 23,81 | 71,95 | 563,68 | 69,73 | |
| Уплотненный полдник | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150 | 0,5 | 4,3 | 0,08 | 46,3 | 0,28 | 2021/2/6-1 |
| | Зеленый горошек | 20 | 0,6 | 0 | 0,1 | 8,0 | | 7.017-2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| | Мармелад | 20 | 0,16 | 0 | 30,64 | 105,48 | 0 | 7.304 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,94 | 49,24 | 11 | 7.022-3 |
| Итого полдник | 420 | 3,58 | 4,57 | 58,79 | 271,39 | 12,48 | | |
| Итого за 7 день | | 1703 | 37,48 | 35,83 | 206,55 | 1207,42 | 119,67 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным | 200 | 4,32 | 4,68 | 28,86 | 190,32 | 0,4 | 2021/16/4/ |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 2,5 | 0 | 2021/1/-6 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 440 | 7,62 | 5,78 | 53,95 | 301,22 | 1,33 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3,0 | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3 | |
| Обед | Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 0,9 | 5,14 | 7,41 | 78,44 | 3,86 | 8.33/1 |
| | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 1,34 | 2,78 | 7,8 | 57,4 | 5 | 2021/13/6 |
| | Капуста тушенная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 | 0,5 | 2021/11/3. |
| | Мясо говядины отварное | 75 | 21,4 | 13,1 | 0,63 | 226,95 | | 2021/1/8/ |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| | Гренки | 20 | 1,71 | 0,19 | 10,94 | 49,89 | 1 | 7.34/2/2 |
| Итого обед | | 745 | 31,99 | 24,63 | 77,98 | 626,7 | 60,52 | |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,01 | 3,2 | 34,8 | 199,9 | 0 | 2021/46/4 |
| | Мясо говядины отварное | 75 | 21,41 | 13,1 | 0,6 | 226,95 | | 2021/1/8/ |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| Итого полдник | | 445 | 26,5 | 16,3 | 60,53 | 516,55 | 1 | |
| Итого за 8 день | | 1730 | 66,61 | 46,81 | 202,56 | 1485,87 | 65,85 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным | 150 | 4,1 | 5,5 | 28,71 | 178,14 | 0,52 | 2021/2/5 |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Повидло | 20 | 0,08 | 0 | 13,31 | 45,36 | 0,2 | 7.185 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 370 | 7,28 | 6,4 | 67,1 | 331,9 | 1,65 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3,0 | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3 | |
| Обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1,14 | 3,7 | 9,49 | 74,77 | 22,54 | 7.27/1 |
| | Щи из свежей капусты (безмолочное меню) | 200 | 1,38 | 1,88 | 7,4 | 51,56 | 5,37 | 2021/6/2. |
| | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,25 | 9,1 | 6,4 | 172,32 | 0,5 | 2021/39/8/ |
| | Свекла, тушенная | 150 | 2,41 | 5,9 | 16,8 | 125,9 | 0 | 7.113 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,04 | 17,08 | 47,76 | 50,16 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| Итого обед | | 730 | 20,32 | 21,1 | 73,89 | 537,47 | 78,57 | |
| Уплотненный полдник | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150 | 0,5 | 4,3 | 0,08 | 46,3 | 0,28 | 2021/2/6-1 |
| | Печенье | 20 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 82,44 | | 7.308/6 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,82 | 32,94 | 0 | 7.364 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 11,82 | 44,34 | 0,8 | 7.354/4 |
| Итого полдник | | 430 | 5,46 | 8,31 | 45,11 | 268,39 | 2,28 | |
| Итого за 9 день | | 1630 | 33,56 | 35,91 | 196,2 | 1179,16 | 85,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 3,9 | 30,1 | 176,63 | 0,42 | 2021/3/7 |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,9 | 16 | 70,5 | 0 | 2021/3/7 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 2,5 | 0 | 2021/1/-6 |
| | Напиток из цикория | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 37,9 | 0,93 | 2021/18/10 |
| Итого завтрак | | 390 | 7 | 5 | 55,19 | 287,53 | 1,35 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3,0 | 7.031 |
| Итого второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 41,4 | 3 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 50 | 1,1 | 0,22 | 9,3 | 48,8 | 2,1 | 7.375 |
| | Суп лапша | 200 | 1,96 | 3,4 | 14,82 | 93,78 | 4,52 | 7.20/2/5 |
| | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 70 | 11,82 | 11,17 | 0,6 | 166,9 | | 2021/1/9. |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 | 0,5 | 2021/11/3. |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,42 | 0 | 20,72 | 77,02 | 89,0 | 7.15/10/4 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 65,16 | 0 | 7.003 |
| Итого обед | | 710 | 21,44 | 18,17 | 79,56 | 552,76 | 96,12 | |
| Уплотненный полдник | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 2,6 | 4,1 | 21,3 | 131,2 | 10,74 | 2021/4/3/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 62,37 | 1,2 | 7.052 |
| | Сельдь | 30 | 5,13 | 2,57 | 0 | 44,14 | 0 | 7.н125/2 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,94 | 49,24 | 11 | 7.022-3 |
| Итого полдник | | 410 | 10,05 | 6,94 | 49,27 | 286,95 | 22,94 | |
| Итого за 10 день | | 1610 | 38,99 | 30,21 | 194,12 | 1168,64 | 123,41 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Итого за весь период | | | 488,2 | 394,8 | 2068,5 | 13323,9 | 909,8 | |
| Среднее значение за период | | | 48,8 | 39,5 | 206,8 | 1332,4 | 91,0 | |
| белков, жиров, | | | 4 | 3 | 16 | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428923

Владелец Пешехонова Наталья Александровна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025