

СОГЛАСОВАНО  
на совете по питанию  
"28" июня 2024 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-АЛЛЕРГИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ТЕПЛЫЙ) ПЕРИОД

1 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 150          | 5,93             | 1,55         | 26,86         | 144,90                        | 181         | 2012             |
| БАТОН (аллергики)                      | 30           | 2,24             | 0,87         | 14,58         | 75,37                         | 214         | 2012             |
| ЧАЙ                                    | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>360</b>   | <b>8,25</b>      | <b>2,42</b>  | <b>46,44</b>  | <b>240,58</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ВАФЛИ (аллергики)                      | 31           | 0,84             | 0,99         | 23,24         | 106,45                        | 8           | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)              | 180          | 1,40             | 0,00         | 17,11         | 78,57                         | 399         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>211</b>   | <b>2,24</b>      | <b>0,99</b>  | <b>40,35</b>  | <b>185,02</b>                 |             |                  |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ            | 200          | 4,86             | 4,88         | 8,77          | 98,72                         | 83          | 2012             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА         | 70           | 9,93             | 11,23        | 4,85          | 160,52                        | 278         | 2012             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)          | 150          | 3,73             | 0,44         | 23,93         | 114,75                        | 207         | 2012             |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО              | 60           | 1,34             | 1,54         | 2,99          | 31,15                         | 32          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 200          | 0,06             | 0,01         | 11,18         | 45,14                         | 379         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 38           | 2,52             | 0,33         | 16,11         | 77,50                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>748</b>   | <b>24,66</b>     | <b>18,61</b> | <b>82,43</b>  | <b>596,69</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ (аллергики)      | 110          | 2,41             | 0,37         | 37,47         | 163,40                        | 9           | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 187          | 1,45             | 0,00         | 17,78         | 81,63                         | 399         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>297</b>   | <b>3,86</b>      | <b>0,37</b>  | <b>55,25</b>  | <b>245,03</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>39,01</b>     | <b>22,39</b> | <b>224,47</b> | <b>1 267,32</b>               |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| МАКАРОННИК (аллергии)             | 200          | 7,41             | 1,55         | 47,04         | 231,97                        | 212         | 2012             |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ             | 30/26        | 2,34             | 0,87         | 31,22         | 142,35                        | 3           | 2012             |
| ЧАЙ (аллергии)                    | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>436</b>   | <b>9,83</b>      | <b>2,42</b>  | <b>83,26</b>  | <b>394,63</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)          | 120          | 0,46             | 0,46         | 11,21         | 53,77                         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>120</b>   | <b>0,46</b>      | <b>0,46</b>  | <b>11,21</b>  | <b>53,77</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ          | 70           | 13,40            | 13,01        | 11,62         | 217,09                        | 286         | 2012             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 90           | 1,09             | 5,03         | 4,33          | 69,07                         |             | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК            | 187          | 0,22             | 0,22         | 12,59         | 54,63                         | 405         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 16           | 1,18             | 0,10         | 7,79          | 36,75                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 37           | 2,45             | 0,33         | 15,68         | 75,47                         | 204         | 2012             |
| СУП С КРУПОЙ (аллергии)           | 200          | 6,14             | 7,79         | 21,13         | 179,89                        | 21          | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>600</b>   | <b>24,48</b>     | <b>26,48</b> | <b>73,14</b>  | <b>632,90</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА" (аллергии)          | 200          | 1,78             | 0,36         | 16,77         | 77,39                         | 19          | 2012             |
| ЧАЙ                               | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии)         | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>410</b>   | <b>4,08</b>      | <b>0,54</b>  | <b>36,37</b>  | <b>166,61</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>38,85</b>     | <b>29,90</b> | <b>203,98</b> | <b>1 247,91</b>               |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)       | 40           | 7,65             | 6,93         | 0,42          | 94,57                         | 213         | 2008             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 80           | 1,16             | 3,95         | 7,56          | 71,19                         |             | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180          | 0,11             | 0,00         | 5,61          | 23,63                         | 392         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>330</b>   | <b>11,14</b>     | <b>11,06</b> | <b>28,19</b>  | <b>258,30</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 26           | 1,87             | 2,37         | 18,44         | 39,85                         | 174         | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)   | 180          | 0,18             | 0,00         | 7,71          | 31,56                         | 7           | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>206</b>   | <b>2,05</b>      | <b>2,37</b>  | <b>26,15</b>  | <b>71,41</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                  | 200          | 4,69             | 3,97         | 12,13         | 103,28                        | 86          | 2012             |
| ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ           | 200          | 16,64            | 17,56        | 17,22         | 295,02                        | 298         | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 180          | 0,20             | 0,20         | 9,86          | 43,42                         | 372         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 18           | 1,19             | 0,16         | 7,63          | 36,71                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>628</b>   | <b>24,94</b>     | <b>22,07</b> | <b>61,44</b>  | <b>547,34</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                 | 200          | 3,89             | 6,29         | 19,30         | 151,99                        | 137         | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 180          | 0,30             | 0,00         | 7,37          | 30,67                         | 7           | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>400</b>   | <b>5,51</b>      | <b>6,47</b>  | <b>35,15</b>  | <b>223,45</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>43,64</b>     | <b>41,97</b> | <b>150,93</b> | <b>1 100,50</b>               |             |                  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПЛОВ ОВОЩНОЙ ИЗ ГРЕЧКИ (аллергики) | 200          | 3,46             | 8,50         | 16,82         | 158,35                        | 181         | 2012             |
| ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)                | 37           | 2,66             | 3,37         | 26,24         | 56,71                         | 5           | 2012             |
| ЧАЙ                                | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)            | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>437</b>   | <b>7,52</b>      | <b>12,05</b> | <b>56,54</b>  | <b>276,16</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                  |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                      | 125          | 0,43             | 0,43         | 10,46         | 50,15                         | 154         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>125</b>   | <b>0,43</b>      | <b>0,43</b>  | <b>10,46</b>  | <b>50,15</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергики)         | 200          | 3,77             | 4,13         | 12,70         | 103,59                        | 77          | 2012             |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ                | 200          | 14,83            | 17,45        | 14,83         | 276,06                        | 276         | 2012             |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                   | 65           | 0,52             | 0,07         | 1,63          | 9,10                          |             | 2012             |
| ЧАЙ (аллергики)                    | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,58          | 22,64                         | 393         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 58           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 37           | 2,45             | 0,33         | 15,68         | 75,47                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>740</b>   | <b>23,87</b>     | <b>22,16</b> | <b>65,02</b>  | <b>555,77</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                     |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                  | 80           | 7,63             | 5,62         | 44,87         | 260,25                        | 467         | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)       | 180          | 0,30             | 0,00         | 7,37          | 30,67                         | 7           | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>260</b>   | <b>7,93</b>      | <b>5,62</b>  | <b>52,24</b>  | <b>290,92</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>              |              | <b>39,75</b>     | <b>40,26</b> | <b>184,26</b> | <b>1 173,00</b>               |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БАТОН (аллергики)              | 30           | 2,24             | 0,87         | 14,58         | 75,37                         | 214         | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180          | 0,11             | 0,00         | 5,61          | 23,63                         | 392         | 2012             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)  | 150          | 3,73             | 0,44         | 23,93         | 114,75                        | 205         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>360</b>   | <b>6,08</b>      | <b>1,31</b>  | <b>44,12</b>  | <b>213,75</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ВАФЛИ                          | 26           | 0,71             | 0,83         | 19,50         | 89,28                         | 8           | 2012             |
| ЧАЙ (аллергики)                | 150          | 0,06             | 0,00         | 4,96          | 20,07                         | 393         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>176</b>   | <b>0,77</b>      | <b>0,83</b>  | <b>24,46</b>  | <b>109,35</b>                 |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ          | 200          | 6,31             | 7,23         | 7,86          | 122,02                        | 82          | 2012             |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                  | 80           | 13,05            | 8,10         | 4,50          | 142,79                        | 268         | 2012             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 60           | 1,00             | 2,97         | 4,54          | 49,55                         | 117         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)  | 150          | 2,23             | 0,45         | 18,18         | 85,89                         | 320         | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 180          | 0,22             | 0,22         | 12,59         | 54,63                         | 405         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 38           | 2,52             | 0,33         | 16,11         | 77,50                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>738</b>   | <b>27,55</b>     | <b>19,48</b> | <b>78,38</b>  | <b>601,29</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (аллергики)    | 85           | 5,43             | 4,60         | 1,78          | 70,50                         | 220         | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 187          | 1,45             | 0,00         | 17,78         | 81,63                         | 399         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)        | 51           | 3,38             | 0,45         | 21,62         | 104,02                        | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>323</b>   | <b>10,26</b>     | <b>5,05</b>  | <b>41,18</b>  | <b>256,15</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>44,66</b>     | <b>26,67</b> | <b>188,14</b> | <b>1 180,54</b>               |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ (аллергики)          | 160          | 4,99             | 7,40         | 32,61         | 217,00                        | 15          | 2012             |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ                  | 30/26        | 2,34             | 0,87         | 31,22         | 142,35                        | 3           | 2012             |
| ЧАЙ                                    | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>396</b>   | <b>7,41</b>      | <b>8,27</b>  | <b>68,83</b>  | <b>379,66</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)                    | 37           | 2,66             | 3,37         | 26,24         | 56,71                         | 242         | 2012             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергики) | 187          | 0,54             | 0,00         | 28,12         | 123,35                        | 6           | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>224</b>   | <b>3,20</b>      | <b>3,37</b>  | <b>54,36</b>  | <b>180,06</b>                 |             |                  |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                         | 200          | 5,48             | 4,35         | 18,83         | 136,67                        | 85          | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ         | 150          | 13,25            | 11,36        | 11,86         | 202,69                        | 290         | 2012             |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)   | 60           | 1,80             | 3,60         | 4,94          | 59,32                         | 5           | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (аллергики)  | 150          | 0,00             | 0,00         | 6,49          | 25,93                         | 376         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 37           | 2,45             | 0,33         | 15,68         | 75,47                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>627</b>   | <b>25,27</b>     | <b>19,83</b> | <b>72,85</b>  | <b>571,13</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                        | 80           | 23,36            | 11,78        | 21,79         | 309,11                        | 292         | 2012             |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)  | 130          | 3,79             | 0,45         | 27,26         | 128,33                        | 16          | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 187          | 1,45             | 0,00         | 17,78         | 81,63                         | 399         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>397</b>   | <b>28,60</b>     | <b>12,23</b> | <b>66,83</b>  | <b>519,07</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>64,48</b>     | <b>43,70</b> | <b>262,87</b> | <b>1 649,92</b>               |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ (аллергики)        | 180          | 3,44             | 0,52         | 51,24         | 224,17                        | 17          | 2012             |
| ЧАЙ                               | 200          | 0,08             | 0,00         | 5,58          | 22,64                         | 393         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,28             | 0,17         | 8,22          | 39,57                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>400</b>   | <b>4,80</b>      | <b>0,69</b>  | <b>65,04</b>  | <b>286,38</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)         | 120          | 0,46             | 0,46         | 11,21         | 53,77                         | 154         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>120</b>   | <b>0,46</b>      | <b>0,46</b>  | <b>11,21</b>  | <b>53,77</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергики)        | 200          | 3,77             | 4,13         | 12,70         | 103,59                        | 78          | 2012             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                   | 80           | 20,95            | 9,21         | 9,87          | 227,72                        | 131         | 2012             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 90           | 1,09             | 5,03         | 4,33          | 69,07                         |             | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК            | 180          | 0,22             | 0,22         | 12,55         | 54,48                         | 405         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 60           | 4,58             | 0,37         | 30,11         | 142,09                        | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 18           | 1,19             | 0,16         | 7,63          | 36,71                         | 204         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)     | 140          | 1,44             | 0,29         | 11,70         | 55,27                         | 320         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>768</b>   | <b>33,24</b>     | <b>19,41</b> | <b>88,89</b>  | <b>688,93</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОЛАДЬИ                            | 125          | 8,66             | 9,01         | 58,34         | 349,05                        | 449         | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)      | 180          | 0,18             | 0,00         | 6,46          | 26,53                         | 396         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>305</b>   | <b>8,84</b>      | <b>9,01</b>  | <b>64,80</b>  | <b>375,58</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>47,34</b>     | <b>29,57</b> | <b>229,94</b> | <b>1 404,66</b>               |             |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША "ГЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ (аллергии)   | 200          | 4,40             | 2,15         | 31,24         | 162,24                        | 413         | 2012             |
| ЧАЙ                                   | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| БАТОН (аллергии)                      | 30           | 2,24             | 0,87         | 14,58         | 75,37                         | 214         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>410</b>   | <b>6,72</b>      | <b>3,02</b>  | <b>50,82</b>  | <b>257,92</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                     |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                         | 80           | 0,30             | 0,30         | 7,45          | 35,72                         | 154         | 2012             |
| ВАФЛИ (аллергии)                      | 26           | 0,71             | 0,83         | 19,50         | 89,28                         | 8           | 2012             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергии) | 180          | 0,52             | 0,00         | 27,06         | 118,73                        | 6           | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>286</b>   | <b>1,53</b>      | <b>1,13</b>  | <b>54,01</b>  | <b>243,73</b>                 |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП РЫБНЫЙ                            | 200          | 9,96             | 2,84         | 7,67          | 96,16                         | 81          | 2012             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 200          | 14,99            | 20,93        | 33,30         | 382,36                        | 304         | 2012             |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                      | 65           | 0,52             | 0,07         | 1,63          | 9,10                          |             | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергии)     | 180          | 0,16             | 0,15         | 12,85         | 54,41                         | 405         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 312         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 17           | 1,13             | 0,15         | 7,21          | 34,67                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>692</b>   | <b>29,05</b>     | <b>24,33</b> | <b>77,71</b>  | <b>647,75</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                         | 40           | 5,20             | 4,71         | 0,29          | 64,31                         | 213         | 2012             |
| ЧАЙ (аллергии)                        | 180          | 0,08             | 0,00         | 5,00          | 20,31                         | 393         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)          | 150          | 2,31             | 0,46         | 18,82         | 88,88                         | 321         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии)             | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 312         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>400</b>   | <b>9,81</b>      | <b>5,35</b>  | <b>38,71</b>  | <b>242,41</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>47,11</b>     | <b>33,83</b> | <b>221,25</b> | <b>1 391,81</b>               |             |                  |



## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ    | 150          | 7,96             | 4,69         | 25,84         | 177,81                        | 20          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180          | 0,06             | 0,01         | 11,18         | 45,14                         | 379         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)           | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>350</b>   | <b>9,34</b>      | <b>4,88</b>  | <b>45,50</b>  | <b>263,74</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                     | 115          | 0,40             | 0,40         | 9,92          | 47,56                         | 155         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>115</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,92</b>   | <b>47,56</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БОРЩ С МЯСОМ (аллергики)          | 200          | 3,88             | 7,60         | 11,71         | 131,70                        | 61          | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                    | 80           | 15,73            | 2,94         | 8,40          | 122,98                        | 255         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)     | 150          | 1,94             | 0,39         | 15,81         | 74,69                         | 320         | 2012             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                   | 60           | 1,05             | 2,03         | 6,14          | 47,04                         | 33          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК            | 180          | 0,23             | 0,23         | 16,17         | 69,21                         | 372         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 16           | 1,18             | 0,10         | 7,79          | 36,75                         | 312         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 38           | 2,52             | 0,33         | 16,11         | 77,50                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>724</b>   | <b>26,53</b>     | <b>13,62</b> | <b>82,13</b>  | <b>559,87</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ (аллергики) | 150          | 5,07             | 7,24         | 43,25         | 260,72                        | 182         | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                     | 187          | 1,45             | 0,00         | 17,78         | 81,63                         | 399         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>337</b>   | <b>6,52</b>      | <b>7,24</b>  | <b>61,03</b>  | <b>342,35</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>42,79</b>     | <b>26,14</b> | <b>198,58</b> | <b>1 213,52</b>               |             |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (аллергики)         | 85           | 5,24             | 4,59         | 1,28          | 67,52                         | 220         | 2012             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 60           | 1,77             | 8,30         | 7,18          | 110,95                        | 208         | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК               | 180          | 0,22             | 0,22         | 13,08         | 56,56                         | 405         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>345</b>   | <b>8,55</b>      | <b>13,29</b> | <b>30,02</b>  | <b>275,82</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ВАФЛИ (аллергики)                    | 37           | 1,00             | 1,18         | 27,74         | 127,05                        | 8           | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)         | 180          | 0,18             | 0,00         | 7,71          | 31,56                         | 7           | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>217</b>   | <b>1,18</b>      | <b>1,18</b>  | <b>35,45</b>  | <b>158,61</b>                 |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ          | 200          | 4,86             | 4,88         | 8,80          | 98,86                         | 83          | 2012             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ              | 200          | 13,01            | 17,70        | 10,18         | 254,03                        | 336         | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)         | 180          | 0,18             | 0,00         | 7,71          | 31,56                         | 7           | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,22             | 0,18         | 14,60         | 68,91                         | 302         | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 38           | 2,52             | 0,33         | 16,11         | 77,50                         | 204         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>648</b>   | <b>22,79</b>     | <b>23,09</b> | <b>57,40</b>  | <b>530,86</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)         | 180          | 0,18             | 0,00         | 6,75          | 27,69                         | 7           | 2012             |
| ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 130          | 6,71             | 6,71         | 23,57         | 183,90                        | 158         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>310</b>   | <b>6,89</b>      | <b>6,71</b>  | <b>30,32</b>  | <b>211,59</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>39,41</b>     | <b>44,27</b> | <b>153,19</b> | <b>1 176,88</b>               |             |                  |