

Протокол № \_\_3\_\_

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

**1 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 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 ТОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	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 (аллергики)	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 (аллергики)	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 (аллергики)	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 (аллергики)	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" (аллергики)	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 (аллергики)	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 (аллергики)	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>							
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (аллергики)	85	5.43	4.60	1.78	70.50	220	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0.30	0.00	7.37	30.67	7	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	51	3.38	0.45	21.62	104.02	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>9.11</b>	<b>5.05</b>	<b>30.77</b>	<b>205.19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.93</b>	<b>39.69</b>	<b>162.79</b>	<b>1,087.27</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>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7.63	5.62	44.87	260.25	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.45	0.00	17.78	81.63	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>267</b>	<b>9.08</b>	<b>5.62</b>	<b>62.65</b>	<b>341.88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.48</b>	<b>27.24</b>	<b>209.61</b>	<b>1,266.27</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 (аллергики)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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>							
ОЛАДЫ	125	8.66	9.01	58.34	349.05	449	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	37	1.00	1.18	27.74	127.05	8	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	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 (аллергии)	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 (аллергии)	180	0.18	0.00	6.75	27.69	7	2012
ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	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>		

*МБДОУ д/с № 9*






