



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №22
Е.В.Мантурова
« 01 » марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное меню
Разработанное в соответствии
с СанПин 2.3/2.4.3590-20

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад присмотра и оздоровления детей
с туберкулезной интоксикацией № 22»*

Артемовский, 2021

Рацион питания для детей 3-7 лет с 24-часовым пребыванием в МБДОУ № 22 с туберкулезной интоксикацией.

В питании детей используется хлеб витаминизированный, соль йодированная, проводится «С» витаминизация блюд.

День 1

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша гречневая жидкая	200	6,98	10,40	25,00	0,9	222,38	64
	Бутерброд с маслом	50/10	2,3	7,00	14,62		108	16
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	7,6	145,34	126
	ИТОГО	460	13,86	19,8	61,12	8,4	475,72	
Завтрак 2	Сок	200 <i>230</i>	0,10 <i>0,115</i>	0,2 <i>0,23</i>	20,2 <i>23,23</i>	4,0 <i>4,6</i>	92,0 <i>105,8</i>	130
	ИТОГО	200 <i>230</i>	0,10 <i>0,115</i>	0,2 <i>0,23</i>	20,2 <i>23,23</i>	4,0 <i>4,6</i>	92,0 <i>105,8</i>	
Обед	Салат из свежей капусты	60/лето	1,152	6,05	11,7	29,01	78,0	10
	Салат из свеклы с черносливом	60/зима	0,8	5,20	11,5	1,12	93,0	26
	Суп фасолевый	200	3,76	0,68	23,90	6,78	118,06	45
	Запеканка морковная с творогом	150	16,0	9,60	23,4	0,93	292,5	18
	Сладкий соус молочный	50	2,7	1,72	4,04	0,16	58,8	113
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,5	0,8	107,44	122
	Хлеб	50	2,0	0,50	20,00	0,00	50,00	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	710	28,6/28,3	20,05/18,2	89,54/89,52	37,68/9,79	654,8/669,8	
Полдник	Выпечка пром. производства	70	4,55	7,4	19,30	0,58	202,636	Соотв.ПТ.
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	1,2	112,0	127
	ИТОГО	270	10,15	13,8	27,5	1,78	314,636	
Ужин	Жаркое по-домашнему	200	18,62	8,86	20,90	4,1	243,74	94
	Чай	200	2,00	1,53	13,0	6,0	49,28	132
	Хлеб	50	2,00	0,5	20,0	0,00	50,0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	400	22,62	21,2	33,9	10,1	293,02	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	119
	ИТОГО		77.53/77.23	73.05/72.2	278.9/278.94	63,01/35,12	2019.1/2034.176	
	Килокалории	<i>310,135</i>	310.12/308.92	657.4/649.83	1115.84/1115.76		<i>2149,4/2112,7</i>	
			15.4%/15.1%	32.5%/31.9%	55.2%/54.8%		100%	

ЖИВОТН. БЕЛОК

77,17

День2

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен.ккалор.	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша ячневая жидкая	200	6.00	10,40	27,80	0.42	195	69
	Бутерброд с маслом	50/10	2.3	7.00	14.62	0	108	16
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5.04	21.50	7.6	145.34	126
	ИТОГО	460	12.88	17.34	71.82	8.02	448,34	
Завтрак 2	Сок	200 <i>230</i>	0,10 <i>0,115</i>	0,02 <i>0,23</i>	20,2 <i>23,23</i>	4,00 <i>4,6</i>	92,00 <i>105,8</i>	130
	ИТОГО	200	0.10 <i>0,115</i>	0,02 <i>0,23</i>	20,2 <i>23,23</i>	4,00 <i>4,6</i>	92,00 <i>105,8</i>	
Обед	Салат из свежих помидор с маслом	60лето	0,70	5.3	5.6	12.62	56.50	25
	Салат из морской капусты	60зима	1.3	6.6	5.60	0.92	71.0	19
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.68	1.34	9.38	19.74	94.50	31
	Запеканка картофельная с мясом	150	11.584	13.360	30.0	6.96	293.104	95
	Сметанный соус	50	0.825	2.395	2.80	0.07	38.49	115а
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,00	26,5	0.8	107.44	122 или 121
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	710	17.829/18.43	22.395/23.7	94.28	40.19/28.49	640.034/654.53	
Полдник	Выпечка пром.производства	70	4.35	7.4	19.30	0.58	202.636	Соотв.ПТ.
	Кисломолочный напиток	150	4.2	4.8	6.15	1.05	88.5	119
	Итого	220	8.750	4.10	25.45	1.87	291.136	
Ужин	Сосиска отварная	80	20.8	11.6	0.096	34.4	171.0	97
	Лапша отварная	130	5,07	2,33	27,09	0,00	154,73	75
	Чай	200	2.00	1.53	13.00	6.0	49.28	131
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	460	29.87	24.46	40.186	40.4	375.01	
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6.4	8.2	1.2	112	127
	ИТОГО		75.03/75.6	67.8/69.2	280.686	95.68/83.98	2004.5/2023.02	
	Килокалории		300.1/302.5	611.1/622.73	1122.744/125.724	2129,6 / 2135,08		
			14.9%/14.9	30.4%/30.7%	56%/55.5%	100%		

СОДЕР. ЖИВОТН. БЕЛКА

62,03

День3

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен.ккал.	№ рецептуры
Завтрак1	Каша овсяная	200	6,66	10,00	22,64	0.9	216,44	67
	Бутерброд с маслом	50/10	2.3	7.0	14.62	0.0	108.0	16
	Кофейн.напиток с молоком	200	4,58	5.04	21.50	7.60	145.34	126
	ИТОГО	460	13.54	22.04	58.76	8.50	469.74	
Завтрак 2	Фрукты	200 <i>299</i>	1,2 <i>2,04</i>	0,4 <i>0,69</i>	25,2 <i>43,47</i>	8.00 <i>13,8</i>	76.8 <i>132,48</i>	140
	ИТОГО	200 <i>299</i>	1.2 <i>2,04</i>	0,4 <i>0,69</i>	25.2 <i>43,47</i>	8.00 <i>13,8</i>	76.8 <i>132,48</i>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60/лето	0,51	2.26	1.57	5.47	36.37	17
	Икра кабачковая	60/зима	1.14	3.34	5.62	4.2	41.4	4
	Рассольник на м/б со сметаной	200	3.38	1.9	12.24	7.30	94.74	32
	Котлета мясная	70	7,30	7,40	5,90	0.00	199,80	98
	Картофельное пюре	130	2,8	4.1	8,60	2.7	137,60	56
	Кисель <i>Витамин Виташка</i>	200	0,00	0,00	17,60	0.66	80	<i>соотв. способу приготовления</i>
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	710	17.0/17.62	16.1/17.18	65.91/69.96	16.13/14.86	598.5/649.9	
Полдник	Печенье	75	5,60	3.50	55.9	0.01	171.0	Соотв.ПТ.
	Молоко	200	5,60	6.40	8.20	1.20	112.0	127
	Итого	275	11,20	9.90	64.10	1.21	283.0	
Ужин	Суфле рыбное	80	9.80	2.90	6,40	0.07	89.00	90
	Капуста тушеная	130	2,80	5.90	6,50	16.95	119.70	48
	Сыр порционный	12	3.12	3.20	0.00	0.34	42.24	27
	Чай с молоком	200	3.12	3.24	12.7	0.66	109.28	134
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	460	20.84	15.76	45.60	18.02	410.22	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.5	119
	ИТОГО		67.9/68.6	69.0/70.08	265.7/269.7	52.91/51.64	1926.8/1978.2	
	Килокалории		271.8/274.4	621.0/630.79	1062.8/1079.0		2035.59/2085.52	
			14.1%/13.8%	32.2%/31.88%	55.1%/54.5%		100%	

СОДЕРЖ. ЖИВОТН. БЕЛКА

72,08

День4

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен. ккал.	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша «Дружба»	200	6,32	10.20	26,34	0.90	195.18	66
	Бутерброд с маслом	50/10	2.30	7,00	14.62	0.00	108.00	16
	Какао на молоке	200	6.20	6.40	22.36	1.08	169.82	117
	ИТОГО	460	14.82	23.60	63.32	1.98	473.00	
Завтрак 2	Фрукты	200 ²⁹⁹	1,2 ^{2,04}	0,4 ^{0,69}	25,2 ^{43,47}	8,00 ^{13,8}	76.80 ^{132,48}	140
	ИТОГО	200 ²⁹⁹	1.2 ^{2,04}	0.4 ^{0,69}	25.2 ^{43,47}	8.00 ^{13,8}	76.80 ^{132,48}	
Обед	Салат зелёный с раст. масл	60лето	0.84	4,308	2,29	6.318	51.304	7
	Салат из свеклы	60зима	1,00	4,26	5,10	2.90	62.12	18
	Суп овощной	200	3.44	0.50	11.36	14.34	111.20	39
	Гуляш	80	10.53	7.54	3.20	0.30	158.1	93
	Каша гречневая рассыпчат.	100	2.04	3.79	32.90	0.00	216.40	65
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	20.00	69.44	123
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	690	21.05/21.21	16.7/16.6	87.17/89.98	41.00/37.54	656.45/667.26	
Полдник	Выпечка пром.произв.	70	4.55	7.40	19.30	0.58	202.636	Соотв.ПТ.
	Молоко	200	5.60	6.40	8.20	1.20	112.00	127
	ИТОГО	270	10,15	13.80	27.50	1.78	313.636	
Ужин	Биточки из мяса кур	80	12.30	6.70	11.90	0.30	111.00	5
	Рагу овощное	130	3,25	4,41	13,00	7.30	109.50	57
	Кисель	200	0.00	0,00	17.60	0.66	80.00	132
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	460	17.55	11.61	62.50	8.26	366.50	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.5	119
	ИТОГО		68.9/69.1	70.9/70.8	271.0/274.6	62.07/58.61	1970.0/1980.8	
	Килокалории	2766	275.8/276.5	638.3/637.2	1087.6/1098.6	2083.18	2099.34	
			14%/13.9%	32.4%/32.1%	55.2%/55.4%	100%	1100	

содержит животн белка 56,12

День5

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен.ккал.	№ рецептуры	
Завтрак 1	Пудинг творожный с изюм.	160	12.76	14.83	18.73	0.54	287.00	80	
	Бутерброд с маслом	50/10	2.30	7.00	14.62	0.00	108.00	16	
	Фиточай	200	0.00	0.00	13.00	6.00	49.28	131	
	ИТОГО	420	15.06	21.83	46.35	6.54	444.28		
Завтрак 2	Фрукты(груша)	200 <i>299</i>	0,8 <i>1,38</i>	0,6 <i>1,04</i>	20.60 <i>35,53</i>	10.00 <i>14,25</i>	94.00 <i>162,15</i>	140	
	ИТОГО	200 <i>299</i>	0,8 <i>1,38</i>	0,6 <i>1,04</i>	20.60 <i>35,53</i>	10.00 <i>14,25</i>	94.00 <i>162,15</i>		
Обед	Салат из моркови с яблок.	60	0.57	4.302	6.27	3.35	65.50	18	
	Суп из свежей рыбы	200	10.74	0.60	9.22	5.90	155.50	41	
	Голубцы ленивые	160	10.62	10.09	18.68	3.12	226.28	92	
	Соус молочный	50	2.07	1.72	4.04	0.16	58.90	115	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0.00	26.5	0.80	107.44	122	
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.	
	ИТОГО	720	27.04	17.212	84.71	13.33	663.62		
	Оладьи за печеные	100	8,30	8.80	46,50	0.28	178.00	135	
Полдник	Кисель из кураги	200	1.00	0.10	28.60	0.70	105.00	134	
	ИТОГО	300	9.30	8.90	75.10	0.98	283		
	Тефтели из говядины	80	7,60	8,80	4,90	0,96	169	96	
Ужин	Картофель запечённый	150	1.80	4.10	8,60	2.70	137,60	55	
	Сыр	12	3.12	3.22	0,00	0.34	42.24	27	
	Напиток из свежих ягод	200	0,20	0,08	13.00	6.00	49.28	121	
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.	
	ИТОГО	492	14.72	16.20	46.50	10.00	409.40		
	Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.50	119
	ИТОГО		71.12	70.0	279.41	41.9	1982.8		
	Килокалории		78.48 <i>49,06</i>	630 <i>630,44</i>	1117.64 <i>1132,54</i>		1982,8		
			14.34%	31.7%	56.3%		100%		

Содерж жив. белка

63,83

День 6

	Наименование блюда	Выход, д,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин «С»	Эн. ценность	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша манная	200	5,80	10,40	30.90	0.90	171.90	61
	Бутерброд с маслом	50/10	2,30	7.00	14.62	0.00	108.00	16
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5.04	21.50	7.60	145.34	126
	ИТОГО	460	12.68	22.04	67.02	8.50	425.24	
Завтрак 2	Сок	200 <i>230</i>	0,10 <i>0,115</i>	0.20 <i>0,23</i>	20.20 <i>23,23</i>	4.00 <i>4,6</i>	92.00 <i>105,8</i>	130
	ИТОГО	200 <i>230</i>	0.10 <i>0,115</i>	0,20 <i>0,23</i>	20.20 <i>23,23</i>	4.00 <i>4,6</i>	92.00 <i>105,8</i>	
Обед	Зеленый горошек отварной	60	1,90	0.12	3.90	6.00	24.00	3а
	Борщ со сметаной	200	3.08	1.74	12.30	9.98	146.80	29
	Бефстроганов из отварной говядины	100	10.39	10,63	6,80	0.39	225.90	91
	Картофельное пюре	100	1,60	2,75	6.43	2.50	100.00	56
	Компот из изюма	200	1.04	0,00	26.50	0.80	107.44	122
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	710	20.01	15.74	75.93	19.67	654.14	
	Полдник	Выпечка пром. производства.	70	4.55	7.40	19.30	0.58	202.636
	Молоко	200	5.60	6.40	8.20	1.20	112.00	127
	ИТОГО	270	10.15	13.80	27.50	1.78	314.636	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	100	18.37	5.80	10.10	0.44	114.50	88
	Рис отварной	100	2.90	4.40	30.72	7.14	163,40	59
	Сыр	12	3.12	3.22	0,00	0.34	42.24	27
	Чай	200	2.00	1,53	13.00	6.00	49.28	132
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	462	28.39	15.45	73.82	13.92	419.42	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.50	119
	ИТОГО		75.53	72	271.17	48.92	1993.94	
	Килокалории		302.12 <i>302,135</i>	648,03	1084.68 <i>1087,71</i>		2086.8	
			15.1	32.4%	54.5%		100%	

содержит живот белок

62,08

День 7

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен. ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая	200	6,30	5.10	31,30	1.04	209.30	70
	Бутерброд с маслом	50/10	2,30	7.00	14.62	0.00	108	16
	Кофейн. напиток с молок	200	4,58	5.04	21.50	7.60	145.34	126
	ИТОГО	460	13.18	17.14	67.42	8.64	462.64	
Завтрак 2	Напиток Вит. „Витошка“	200	0,10	0.20	20.20	4.00	92.00	
	ИТОГО	200	0.10	0,20	20,20	4.00	92.00	соотв. едсбду приготовлен
Обед	Подгарнировка	60/лето	0,80	3.50	2.60	6.30	47.30	6
	Салат витаминный	60/зима	0,70	3.40	6.70	11.40	60.50	5
	Суп свекольный на м/б	200	3,74	1.70	12,70	9.88	92.82	44
	Котлета мясная	70	9,30	9.40	5,40	0.00	189,80	99
	Макароны отварные	130	4,07	5.33	27.09	0.00	154.73	48
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26.50	0.08	107.44	122
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	710	20,95/20.85	20.90/20.80	74.29/78.39	16.98/22.08	642.09/655.29	
	Полдник	Выпечкапром.производ.	70	4,55	7.40	19,30	0.58	202.636
Молоко		200	5.60	6.40	8,20	1.20	112	127
Итого		270	10.15	13.80	27,50	1.78	314.636	
Ужин	Колбаса отварная	50	10.80	7.60	0.096	21.50	151.00	97
	Картофель отварной	100	2.90	2,80	6,17	21.00	105,70	54
	Соус сметанно-томатный	50	1.60	1.50	5.00	1.30	38.65	116
	Чай с лимоном	200	0,22	2.06	13,30	4.06	52.58	133
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	450	17.52	23.96	34.60	47.86	367.93	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4,20	4.80	6.15	1.05	88.50	119
	ИТОГО		66.1/66.0	70.8/70.7	270.7/274.8	80.30/85.40	1967.8/1981	
	Килокалории	2644,5	264.4/264.05	637.2/636.33	1082.8/1099.2	2067,8 / 2087,9		
			13.4%/13.3%	32.3%/32.1%	55%/55.4%	100%		

содерж. белков жира 42,43

День8

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен.ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Сырники творожныезапеч.	160	20.88	14.40	28.00	0.40	317.48	83
	Бутерброд с маслом	50/10	2.30	7.00	14.62	0.00	108.00	16
	Фиточай	200	0.00	0.00	13.00	0.00	49.28	131
	ИТОГО	420	23,18	21.40	55.62	0.40	474.76	
Завтрак 2	Фрукты	200 <i>299</i>	0,80 <i>1,38</i>	0,60 <i>1,04</i>	20.60 <i>35,53</i>	10,00 <i>17,25</i>	94.00 <i>162,15</i>	140
	ИТОГО	200 <i>299</i>	0,80 <i>1,38</i>	0,60 <i>1,04</i>	20.60 <i>35,53</i>	10,00 <i>17,25</i>	94.00 <i>162,15</i>	
Обед	Салат из св. огурцов	60/лето	0,52	2.26	1,57	5.70	46,37	17
	Салат из свеклы	60/зима	0.80	2,20	5,70	2.90	52,10	13
	Суп картофел. с клецками	200	4.10	2,10	11,10	4.24	142,80	34
	Котлеты рыбные	70	13.60	2.20	8.00	0.40	121,50	90
	Сложный гарнир	100	3.01	2,70	22,10	8.30	165.86	60
	Молочный соус	50	2,00	1,60	2.60	0.15	44.90	115
	Компот из свежих фруктов	200	3.70	7.70	18.93	3.20	80,10	122
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.Пт.
	ИТОГО	720	28.90/29.40	19.06/21.00	74,30/78.43	21.99/19.19	651.00/657.26	
	Полдник	Вафли	60	2,00	2,00	19,30		133,00
Молоко		200	5.60	6.40	8.20	1.20	112.00	127
Итого		260	7.60	8.40	27.50	1.45	245.00	
Ужин	Рагу овощное	150	3,75	4,50	16,00	8.43	126,30	57
	Отварное мясо говядины	50	7.60	6.80	4.80	0.06	126.10	104
	Яйцо варёное	1шт.	5.10	4.60	0.30	0.00	62.30	3
	Кисель	200	0,00	0,00	17.60	0.66	80.00	118
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	450	16.45	16.40	58.70	9.15	444.70	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.50	119
	ИТОГО		77.1/77.4	72.7/72.64	273.5/277.5	42.60/41.24	1998.5/2004.76	
	Килокалории	<i>308,98</i>	308.4/309.6	654.3/653.7	1094/1110.2 <i>1125 13</i>	<i>2115,25/2130,69</i>		
			15.4%/15.5%	32.7%/32.6%	54.7%/55.3%	100%		

Содерж. углеводов 61,08

День9

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен. ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Омлет	160	10.56	14.50	5.14	0.42	208.00	77
	Бутерброд с маслом	50/10	2.30	7.00	14.62	0.00	108.00	16
	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.50	7.60	145.34	126
	ИТОГО	420	17.44	26.54	41.26	8.02	461.24	
Завтрак 2	Фрукты	200	0.80	0.60	20.60	10.00	94.00	140
	ИТОГО	200	0.80	0.60	20.60	10.00	94.00	140
Обед	Салат из моркови с ябл.	60/зима	0.60	4.30	6.30	3.40	65.50	14
	Салат из свежих помидор с реп.луком и раст. маслом	60/лето	0.70	4.30	7.40	10.60	53.21	20
	Суп из рыбных консервов	200	8.14	2.08	16.60	6.42	125.68	42
	Суфле из кури	80	14.72	10.32	14.80	0.60	169.28	109 или 110
	Картофельное пюре	100	2.80	4.10	8.60	2.70	137.60	56
	Компот из чернослива	200	1.04	0.00	26.50	0.80	107.44	123
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ
	ИТОГО	690	29.30/29.40	24.80	92.80/93.90	23.74/28.32	655.50/643.21	
	Полдник	Пряник	60	5.00	2.0	19.30	0.05	133.00
Кисель		200	0.00	0.00	17.60	0.66	80.00	118
ИТОГО		260	5.00	2.10	36.90	0.71	213.00	
Ужин	Молочный суп	200	7.60	8.50	25.00	0.90	187.00	33
	Чай с молоком	200	3.12	3.24	17.70	0.66	109.28	134
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.ПТ.
	ИТОГО	450	12.72	12.24	62.70	1.56	319.28	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.50	119
	ИТОГО		69.5/69.7	68.1	261.0/265.0	45.08/49.66	1910.0/1900	
	Килокалории		277.8/278.058	612.1	1044/1066	45.08/49.66	1910.0/1900	
			14.5%/14.6%	32%/32.2%	54.6%/56.1%		100%	

содерж. углеводов. Дана

52,60

День10

	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Витамин «С»	Эн.цен. ккал	№ рецептуры	
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая	200	5.10	10.50	25.90	0.84	212.42	69	
	Бутерброд с маслом	50/10	2.30	7.00	14.62	0.00	108.00	16	
	Чай с конфетой	200	9.10	4.90	27.00	1.08	116.68	117	
	ИТОГО	460	16.50	22.40	67.52	1.92	437.10		
Завтрак 2	Фрукты	200	0.80	0.60	20.60	10.00	94.00	140	
	ИТОГО	200	0.80	0.60	20.60	10.00	94.00	140	
Обед	Салат из сельди с луком	60	4.30	7.20	1.20	1.32	99.50	26	
	Суп гороховый	200	3.72	0.48	16.12	4.26	129.70	35	
	Гренки	15	2.30	3.20	14.60	0.00	71.40	47	
	Печень тушеная в сметане	80	9.60	5.10	13.00	0.04	134.10	103	
	Картофель отварной	100	1.60	1.80	7.10	18.20	91.60	54	
	Кисель	200	0.00	0.00	17.60	0.66	105.00	118	
	Хлеб	50	1.0	0.25	10.0	0.00	25.0	Соотв.ПТ.	
	ИТОГО	705	21.52	17.78	86.62	24.48	661.30		
	Полдник	Выпечка пром. произв.	70	4.55	7.40	19.30	0.58	202.636	Соотв.ПТ.
		Молоко	200	5.60	6.40	8.20	1.20	112.00	127
ИТОГО		270	10.20	13.80	27.50	1.78	314.636		
Ужин	Голубцы ленивые из отварного мяса	150	10.00	8.00	14.00	2.34	159.00	92	
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0.60	1.5	4.90	1.10	35.60	117	
	Какао	200	6.20	6.40	22.36	6.00	169.82	131	
	Хлеб	50	2.0	0.5	20.0	0.00	50.0	Соотв.Пт.	
	ИТОГО	450	18.80	17.40	71.26	16.68	378.82		
Ужин 2	Кисломолочный напиток	150	4.20	4.80	6.15	1.05	88.50	119	
	ИТОГО		73.0	75.0	289.0	57.23	2020.0		
	Килокалории		292.0	675.0	1156.0		2196.18		
			14.45%	32.9	57.22%		100%		

Содержит жировых белков 54,82