

СОГЛАСОВАНО  
советом родителей  
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани  
Протокол № 4 от 28.11.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий  
СП «Детская поликлиника»  
ГБУЗ СО «Сызранская ЦГБ»  
В.А.Клецов  
«28» 11 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани  
М.А.Сорокина  
Приказ № 1441 от 28.11 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТОМ  
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани**

Неделя: первая

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.6.4.	Каша рассыпчатая пшеничная	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
<b>ОБЕД</b>													
5.3.3.	Икра морковная	80	80	1.6	1.6	5.6	5.6	8	8		90.6	90.6	
6.20.	Суп картофельный на овощном бульоне с макаронными изделиями, с яйцом	150	180	1.61	2.15	1.7	2.27	10.28	13.71		65.85	83.8	
7.32.4.	Фрикадельки мясные	50	70	8.82	11.76	7.88	10.5	5.85	7.8		130	173.3	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
7.39.2.	Капуста тушеная	110	130	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67		201.18	241.41	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>43.73</b>	<b>53.83</b>	<b>35.18</b>	<b>42.41</b>	<b>162.07</b>	<b>208.54</b>	<b>1125.96</b>	<b>1367.4</b>

Неделя: первая

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.11.3.	Каша рассыпчатая ячневая	150	200	3.96	5.9	1.5	2	20.4	29.13		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
5.7.	Свекла отварная	40	60	0.67	1	0.07	0.1	3.98	5.97		17.6	26.4	
<b>ОБЕД</b>													
5.27.	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	60	0.48	0.72	1.89	2.82	3.08	4.62		31	47	
6.4.10.	Свекольник на курином бульоне с яйцом	150	180	2.6	3.48	3.95	5.29	8.27	11.01		87.92	112.3	
7.47.2.	Зразы из куриного мяса с морковью	50	70	8.12	10.82	9.21	12.28	5.19	6.92		136	181.33	
7.1.3.	Макаронные изделия отварные	110	130	3.88	5.04	4.03	5.24	23.98	31.17		148.13	192.56	
3.4.2.	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0.15	0.18	0.07	0.09	2.4	2.88	0/50	11.7	14.04	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.29.2.	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0.44	0.66	2.06	3.09	4.57	6.86		38.68	58.02	
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3		56.6	56.6	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.1.4.	Чай без сахара, с лимоном	150	180	0.11	0.18	0.02	0.03	7.2	10.3		29.28	41.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>34.73</b>	<b>43.61</b>	<b>31.96</b>	<b>41</b>	<b>150.78</b>	<b>198.05</b>	<b>1055.9</b>	<b>1329.03</b>

Неделя: **первая**

День:

**Среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.3.5.	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
<b>ОБЕД</b>													
5.7.	Свекла отварная	40	60	0.67	1	0.07	0.1	3.98	5.97		17.6	26.4	
6.17.5.	Солянка сборная на овощном бульоне	150	180	1.33	1.79	3.11	4.18	9.95	13.27		73.29	97.9	
8.34.	Сельдь с луком и маслом	40	60	4.94	7.44	5.44	8.16	0.84	1.26		92.88	139.32	
7.22.4.	Картофель отварной	110	130	1.98	2.34	3.78	5.13	15.95	18.2		105.9	131.17	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
8.39.	Овощи тушеные	130	150	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67		201.18	241.41	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>39.87</b>	<b>50.89</b>	<b>32.4</b>	<b>41.61</b>	<b>168.66</b>	<b>217.73</b>	<b>1129.18</b>	<b>1414.49</b>

Неделя: **первая**

День:

**Четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.12.3.	Каша рассыпчатая кукурузная	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ОБЕД</b>													
5.25.	Огурец соленый	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	0.68	1.02		5.2	7.8	
6.19.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом (сердцем говяжьим)	150	180	4.82	6.18	3.92	4.97	9.98	11.97		94.61	118.12	
7.16.2.	Мясо (сердце говяжье) тушеное с овощами в соусе	160	200	15.14	19.05	12.5	15.62	10.37	12.96		214.59	268.23	
3.4.2.	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0.15	0.18	0.07	0.09	2.4	2.88	0/50	11.7	14.04	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.14.2.	Салат из капусты с морковью	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41		34.96	52.44	
8.37.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5.8	5.8	10.89	10.89	0.89	0.89		125.22	125.22	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.1.4.	Чай без сахара, с лимоном	150	180	0.11	0.18	0.02	0.03	7.2	10.3		29.28	41.42	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>41.68</b>	<b>50.57</b>	<b>36.13</b>	<b>42.76</b>	<b>132.03</b>	<b>168.32</b>	<b>1014.55</b>	<b>1226.63</b>

Неделя: первая

День:

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность(ккал)	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>												
1.4.3.	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
3.9.2.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0.13	0.16	0.06	0.07	20.12	24.15		81.6	97.92
<b>ОБЕД</b>												
7.25.2.	Рагу овощное	110	130	1.61	1.79	3.64	4.05	9.5	10.56		77.31	85.9
6.5.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом (сердцем говяжьим), с зеленым горошком	150	180	11.97	15.15	12.1	14.28	18.98	25.6		184.46	215.9
7.46.2.	Биточки рубленые (мясные) в томатном соусе	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01		181.03	241.38
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
7.39.2.	Капуста тушеная	110	130	14.2	17.15	11.72	14.06	9.73	11.67		201.18	241.41
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>55.34</b>	<b>68.66</b>	<b>45.71</b>	<b>55.81</b>	<b>178.74</b>	<b>225.44</b>		<b>1294.75</b>	<b>1571.37</b>

Неделя: **вторая**

День:

**Понедельник**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.8.3.	Каша рассыпчатая из смеси круп «Дружба»	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
<b>ОБЕД</b>													
5.2.6.	Икра свекрльно-морковная	110	130	2.11	2.34	4.13	4.59	11.09	12.32		90.09	100.1	
6.6.4.	Суп гороховый на овощном бульоне	150	180	3.29	4.39	3.16	4.21	9.94	13.25		80.85	107.8	
7.3.2.	Котлета (мясная)	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01		181.03	241.38	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.4.1.2.	Салат из капусты	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41		34.96	52.44	
5.3.5.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3		56.6	56.6	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>38.13</b>	<b>46.87</b>	<b>30.79</b>	<b>38.41</b>	<b>158.16</b>	<b>201.46</b>	<b>1057.7</b>	<b>1307.18</b>

Неделя: **вторая**

День:

**Вторник**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.5.3.	Каша рассыпчатая овсяная «Геркулес»	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
5.1.	Салат из отварной свеклы	40	60	0.67	1	2.43	3.65	3.98	5.97		37.56	56.34	
<b>ОБЕД</b>													
5.40.2.	Салат из капусты консервированной	40	60	0.63	0.94	1.99	2.99	3.06	4.59		33.28	49.92	
6.13.4.	Суп картофельный на овощном бульоне с клецками мучными	150	180	3.51	4.73	2.55	3.43	8.55	11.4		71.38	95.36	
7.48.2.	Пюре из отварной говядины (сердца, печени говяжьей)	50	70	9	12.6	2	2.8	0.5	0.7		54	75.6	
7.22.4.	Картофель отварной	110	130	1.98	2.34	3.78	5.13	15.95	18.2		105.9	131.17	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.28.2.	Винегрет овощной с капустой	110	130	1.49	1.76	6.79	8.03	9.27	10.96		104.28	123.24	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>34.03</b>	<b>43.64</b>	<b>27.82</b>	<b>36.01</b>	<b>154.37</b>	<b>201</b>	<b>980.73</b>	<b>1233.92</b>



Неделя: **вторая**

День:

**Среда**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.4.3.	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ОБЕД</b>													
5.4.	Помидор свежий	40	60	0.44	0.7	0.06	0.1	1.53	2.3		8.53	12.8	
6.9.3.	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	150	180	1.68	2.26	1.75	2.36	10.33	13.78		66.69	85.1	
7.32.8.	Фрикадельки из мяса кур в соусе томатном	50	70	8.82	11.76	7.88	10.5	5.85	7.8		130	173.3	
7.24.3.	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.62	5.46	1.21	1.43	23.43	27.69		129.8	153.4	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.11.	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0.37	0.55	2.7	3.66	0.93	1.34		30.26	41.76	
8.37.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5.8	5.8	10.89	10.89	0.89	0.89		125.22	125.22	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>37.45</b>	<b>45.52</b>	<b>31.16</b>	<b>37.01</b>	<b>153.29</b>	<b>192.79</b>	<b>1040.67</b>	<b>1264.44</b>

Неделя: **вторая**

День:

**Пятница**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.10.3.	Кашарассыпчатая перловая	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
<b>ОБЕД</b>													
5.9.	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0.39	0.59	2.47	3.71	1.88	2.83		31.64	47.46	
6.7.8.	Борщ на овощном бульоне	150	180	1.27	1.7	3.72	4.96	7.64	10.19		67.68	90.24	
8.12.	Котлеты рыбные с овощами запеченные	130	150	21.52	25.83	11.07	13.28	7.8	9.36		217.5	261	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.8.	Салат из зеленого горошка консервированного с луком	40	60	0.86	1.29	2.27	3.41	2.8	4.21		35.14	52.71	
5.3.3.	Икра морковная	80	80	1.6	1.6	5.6	5.6	8	8		90.6	90.6	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0.04	0.06	0.01	0.01	0.01	0.01		0.28	0.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>43.14</b>	<b>52.18</b>	<b>33.41</b>	<b>40.94</b>	<b>156.33</b>	<b>201.95</b>	<b>1080.89</b>	<b>1320.3</b>

Неделя: **вторая**

День:

**Четверг**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)			
		Если	Сад	Белки (если)	Белки (сад)	Жиры (если)	Жиры (сад)	Углеводы (если)	Углеводы (сад)	ВитС	если	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1.1.4.	Каша рассыпчатая пшеничная	150	200	5.26	7.02	1.5	2	25.5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6	
<b>2 ЗАВТРАК</b>													
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76	
<b>ОБЕД</b>													
5.21.	Салат из капусты, огурцов и моркови	40	60	0.51	0.75	2.83	4.25	1.52	2.28		33.64	50.46	
6.15.4.	Рассольник на овощном бульоне «Ленинградский»	150	180	1.26	1.68	3.06	4.09	9.95	13.27		72.45	96.6	
7.15.2.	Гуляш из отварного мяса (сердца, печени говяжьей)	50	70	8.99	11.56	7.23	9.3	2.31	2.97		110.25	141.5	
7.1.3.	Макаронные изделия отварные	110	130	3.88	5.04	4.03	5.24	23.98	31.17		148.13	192.56	
3.3.2.	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	180	0.9	1.08			13.41	16.09	0/50	50.9	73.08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.3.2.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
5.20.	Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0.3	0.45	2.43	3.65	0.95	1.42		26.92	40.38	
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3		56.6	56.6	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17	
3.1.4.	Чай без сахара, с лимоном	150	180	0.11	0.18	0.02	0.03	7.2	10.3		29.28	41.42	
4.	Фрукт	100	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>36.28</b>	<b>44.29</b>	<b>30.26</b>	<b>38.62</b>	<b>171.68</b>	<b>218.87</b>	<b>1091.16</b>	<b>1367.96</b>