

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с пищевой аллергией с 12 часовым пребыванием в  
ДОУ

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1 день											
Завтрак											
532	Сок яблочный	100	0,5	0,10	10,1	46	7	0,2	0,01	0,01	2
279	Каша пшеничная на воде	200/5	9,28	9,07	45,5	304	178,1	2,48	0,18	0,24	1,72
108	Батон нарезной	25	7.5	2.9	51.4	262		1.2	0,11		0
508	Чай без сахара	200	0.4	0,1	0.08	2.8			0,002		
	Всего завтрак		<b>17.68</b>	<b>12.17</b>	<b>107.08</b>	<b>614.8</b>	<b>185.</b>	<b>3,88</b>	<b>0,302</b>	<b>0,25</b>	<b>3.72</b>
Обед											
3	Салат из свежей капусты	60	0,98	6,06	9,85	82	25,9	0,35	0,01	0,02	16,08
158	Суп картофельный с горохом	200	2,29	4,46	9,92	100	18,03	0,81	0,1	0,06	12,2
391	Шницель из говядины	80	14,33	13,48	11,44	224	11,24	1,41	0,07	0,11	
454	Соус томатный	30	0,46	2,82	1,02	31,7	13	0,03	0,004	0,01	0,03
432	Макаронные изделия отвар с раст/м	120/5	5,53	6,23	33,8	220	12,78	1,06	2,2	0,03	
522	Компот из с/фруктов	200	0,56		27,4	111,8	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		<b>30,49</b>	<b>33,97</b>	<b>129,81</b>	<b>950,5</b>	<b>162,82</b>	<b>7,63</b>	<b>2,5</b>	<b>0,29</b>	<b>28,46</b>
Полдник											
602	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	3,2	0,3	0,006	0,008	
533	Отвар шиповника	200	0,68		23,05	94,9	5,44	4,79		0,01	20
	Всего полдник		<b>1,24</b>	<b>0,66</b>	<b>36,5</b>	<b>164,9</b>	<b>8,64</b>	<b>5,09</b>	<b>0,006</b>	<b>0,018</b>	<b>20</b>
Ужин											
323	Картофель отварной на растительном масле	180	2.5	6.1	23.9	160.6			0,12	0,1	
505	Чай без сахара	200	0	0	15,04	60	5,4	0,78			
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5	0,27	0,08	0,006	
	Всего ужин		<b>33,7</b>	<b>22,16</b>	<b>58,68</b>	<b>279.6</b>	<b>10.4</b>	<b>1.05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,106</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>76</b>	<b>75</b>	<b>305</b>	<b>1720.6</b>	<b>803</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>1,2</b>	<b>53</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2 день											
Завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
280	Каша кукурузная на воде	200	7,77	8,88	46,35	300	159,3	1,49	0,1	0,2	1,62
104	Батон с сыром	25/11	5,33	7,6	7,9	121	147	0,32	0,02	0,06	0,11
514	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8			0,002		
	Всего завтрак		<b>16,29</b>	<b>16,92</b>	<b>83,85</b>	<b>468</b>	<b>436,1</b>	<b>4,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>12,73</b>
Обед											
148	Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,38	6,97	13,17	139,6	29,88	1,0	0,09	0,17	12,75
376	Говядина тушеная с капустой	200	19,2	16,3	17,86	448,94	76,2	2,8	0,06	0,16	26,7
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	212,5	0,68	0,1	0		
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8,0	0,44	0,04	0,01	
	Всего обед		<b>29,28</b>	<b>24,19</b>	<b>96,43</b>	<b>979,04</b>	<b>132,26</b>	<b>6,29</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>39,45</b>
Полдник											
604	Печенье	20	1,5	1,98	14,88	83	5,8	0,42	0,01	0,01	0
532	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	110	40	0,4	0,04	0,08	8,0
	Всего полдник		<b>2,5</b>	<b>1,98</b>	<b>40,28</b>	<b>193</b>	<b>45,8</b>	<b>0,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,9</b>	<b>8,0</b>
Ужин											
312	Макар.изделия отварные с раст. маслом	200	5,24	2,89	33,43	183			0,08		
505	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8			0,002		
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8,0	0,44	0,04	0,01	
	Всего ужин		<b>11,76</b>	<b>11,76</b>	<b>32,56</b>	<b>303</b>	<b>10,4</b>	<b>1,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,006</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60</b>	<b>55</b>	<b>260</b>	<b>1943</b>	<b>624,56</b>	<b>12,4</b>	<b>0,67</b>	<b>1,636</b>	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3 день											
Завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8	0,6	0,04	0,05	10
262	Каша геркулесовая на воде	200	5.6	11.3	32.5	254.4			0,2		
108	Батон нарезной	25	7.5	2.9	51.4	262	19	1,2	0,11		
508	Чай без сахара	200	0.4	0,1	0.08	2.8			0,002		
	Всего завтрак		<b>15</b>	<b>14.8</b>	<b>106.95</b>	<b>614.2</b>	<b>27</b>	<b>1.8</b>	<b>0,372</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>
Обед											
157	Суп овощной без сметаны	200	2,02	6,02	7,55	96,6	38,6	1,01	0,08	0,18	19,9
379	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	22,25	22,82	17,7	363	26,58	4,13	0,16	0,23	7,84
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90	8,46	4,17	0,02	0	0,28
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	
	Всего обед		<b>27,64</b>	<b>29,36</b>	<b>66,27</b>	<b>634,6</b>	<b>81,64</b>	<b>9,75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,42</b>	<b>28,02</b>
Полдник											
569	Батон нарезной	25	7.5	2.9	51.4	262	19	1.2	0,11		
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	56,2	2,92	0,91			2,8
	Всего полдник		<b>7.56</b>	<b>2.91</b>	<b>66.65</b>	<b>318.2</b>	<b>21.92</b>	<b>2.11</b>	<b>0,11</b>		<b>2,8</b>
Ужин											
180	Каша перловая рассыпчатая с м/раст	200	4.4	7.1	33.5	215.1			0,06		1,1
505	Чай без сахара	200			15,04	60	5,4	0,87			
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	
	Всего ужин		<b>9,04</b>	<b>6,8</b>	<b>48,94</b>	<b>297,92</b>	<b>206,1</b>	<b>1,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58</b>	<b>77</b>	<b>293.81</b>	<b>1864.92</b>	<b>700</b>	<b>17</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>44</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4 День											
Завтрак											
368	Мандарины	100	0,67	0,14	17,25	73	25,8	0,26	0,02	0,02	44
330/481	Каша пшеничная на воде с м/раст	200	5,6	10,1	34,3	250			0,2	0	0,22
514	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8			0,002		
104	Бутерброд с сыром	25/11	5,33	7,6	7,9	147	147	0,32	0,02	0,06	0,11
	Всего завтрак		<b>25,69</b>	<b>18,38</b>	<b>65,63</b>	<b>472,8</b>	<b>426,9</b>	<b>1,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>	<b>45,33</b>
Обед											
129	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	19,2	0,48	0,01	0,01	5,76
145	Свекольник без сметаны	200	2,5	6,01	12,49	133,4	53,1	1,7	0,07	0,2	9,6
356	Котлета рыбная	80	11,59	1,88	4,57	81,7	26,8	0,46	0,04	0,04	0,19
460	Соус основной белый	30	0,2	1,2	1,7	16,5	2,9	0,5	0,003	0,5	0,7
424	Рис отварной	120	3,7	6,1	37,6	225,7	5	0,5	0,03	0,02	0
521	Компот из свежих ягод	200	0,48	0,3	14,07	60,68	14,86	0,44	0,02	0,01	2,6
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		<b>25,53</b>	<b>19,23</b>	<b>111,43</b>	<b>745,78</b>	<b>147,36</b>	<b>6,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,83</b>	<b>18,85</b>
Полдник											
602	Пряник	30	0,56	0,66	15,46	70	3,2	0,3	0,006	0,008	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		<b>0,62</b>	<b>0,67</b>	<b>30,71</b>	<b>132,5</b>	<b>6,12</b>	<b>1,21</b>	<b>0,006</b>	<b>0,008</b>	<b>2,8</b>
Ужин											
210	Овощное рагу	200	2,57	10,8	12,6	161	43,9	0,9	0,07	0,07	10
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60	5,4	0,87	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5	0,27	0,02	0,006	0
	Всего ужин		<b>4,47</b>	<b>11</b>	<b>39,94</b>	<b>280</b>	<b>54,3</b>	<b>2,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61</b>	<b>55</b>	<b>268</b>	<b>1631</b>	<b>700</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>76</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5 день											
Завтрак											
532	Сок апельсиновый	100	0,7	0,10	81,27	60	18	0,3	0,04	0,02	4
220	Каша ячневая на воде	200	6,58	9,12	412	272,6			0,126		
508	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8			0,002		
104	Батон нарезной	25	7,5	2,9	5,1	262	19	1,2	0,11		
	<b>Всего завтрак</b>		<b>15,18</b>	<b>12,22</b>	<b>498,45</b>	<b>597,4</b>	<b>37</b>	<b>1,5</b>	<b>0,278</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Обед											
168	Суп с рыбными консервами	200	19,34	5,49	12,77	142,5	92,93	1,25	0,1	0,11	7,29
378	Гуляш из говядины	90	14,5	16,73	6,86	236	14,59	2,49	0,05	0,11	2,03
252	Гречка отварная с маслом	120	8,5	7,8	7,38	257,7	2,1	4,5	0,2	0,1	0
526	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,38	8,46	1,17	0,02	0	0,28
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	<b>Всего обед</b>		<b>49,01</b>	<b>31,14</b>	<b>85,26</b>	<b>907,58</b>	<b>143,58</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>
Полдник											
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	3,8	0,24	0,02	0,006	0
530	Йогурт	200	5,6	4,38	8,18	94	240	0,2	0,06	0,3	1,4
	<b>Всего полдник</b>		<b>7,1</b>	<b>4,98</b>	<b>18,5</b>	<b>146,4</b>	<b>243,8</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>
Ужин											
441	Картофель отварной с м/растит	200	3,07	6,36	14,08	145	36,36	1,14	0,13	0,1	5,1
505	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8			0,002		
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	
	<b>Всего ужин</b>		<b>4,99</b>	<b>6,62</b>	<b>24</b>	<b>194,8</b>	<b>40,4</b>	<b>1,36</b>	<b>0,152</b>	<b>0,106</b>	<b>5,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76,28</b>	<b>54,96</b>	<b>626,21</b>	<b>1846</b>	<b>854</b>	<b>18</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>50</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
6 день											
Завтрак											
532	Сок яблочный	100	0,5	0,10	10,1	46	7	0,2	0,01	0,01	2
262	Каша «Геркулес» из хлоп. овсяных на воде	200	10,7	17,16	39,47	358	193,2	2,12	0,22	0,22	1,78
514	Чай без сахара	200	0.4	0,1	0.08	2.8	5.4	0,87	0,002		
108	Батон нарезной	25	7.5	2.9	51.4	262	19	0,12	0,11		
	Всего завтрак		<b>19.1</b>	<b>20.26</b>	<b>101.05</b>	<b>669</b>	<b>217.6</b>	<b>3.31</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>3,78</b>
Обед											
6	Салат из моркови	60	0,68	6,06	5,44	79	14,31	0,37	0,03	0,03	1,84
401/163	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,26	2,91	12,3	103	14,91	0,94	0,11	0,06	15,5
374	Мясо тушеное	80	15,21	12,65	2,4	184,09	10,86	2,22	0,05	0,12	0,73
257	Каша перловая рассыпчатая	120	4,6	6,7	31,5	209,2	19,5	0,9	0,04	0,03	0
522	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,4	111,8	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		<b>29,65</b>	<b>29,24</b>	<b>109,42</b>	<b>868,09</b>	<b>141,45</b>	<b>8,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>18,22</b>
Полдник											
533	Отвар шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	5,44	3,79	0	0,01	20
604	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	5,8	0,42	0,01	0,01	0
	Всего полдник		<b>2,18</b>	<b>1,96</b>	<b>37,93</b>	<b>177,9</b>	<b>11,24</b>	<b>5,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>20</b>
Ужин											
329/487	Картофель отварной с м/раст	200	2.5	6.1	23.9	160.6	204,48	1,5	0,12	0,1	0,3
505	Чай без сахаром	200	0.4	0.1	0.08	2.8	5,4	0,87	0,002		
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		<b>4.8</b>	<b>6.4</b>	<b>36.3</b>	<b>222.4</b>	<b>214,88</b>	<b>2,64</b>	<b>0,2</b>	<b>0,106</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55.73</b>	<b>57.9</b>	<b>285</b>	<b>1937.4</b>	<b>585.17</b>	<b>19.56</b>	<b>0,92</b>	<b>0.656</b>	<b>42.3</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7 день											
Завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
275	Каша «Дружба на воде	200	2,2	9,2	20,2	172,1			0,1		
104	Батон с сыром	25/11	5,33	7,6	7,9	121	147	0,32	0,02	0,06	0,11
508	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,02					
	Всего завтрак		<b>8,33</b>	<b>17,3</b>	<b>37,98</b>	<b>337.</b>	<b>163</b>	<b>2,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>10,11</b>
Обед											
4	Салат из репчатого лука	60	0,79	3,71	4,67	55	17,67	0,45	0,02	0,01	5,7
142	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1,95	6,73	11,64	119,1	45,17	1,3	0,04	0,16	14,2
375	Азу	80	9,3	8,3	10,6	154	14,9	1,7	0,06	0,07	7,1
441	Картофелем отварным	120	3,07	6,36	14,08	145	36,36	1,14	0,13	0,1	5,1
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90	8,46	4,17	0,02	0	0,28
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		<b>21,78</b>	<b>26,22</b>	<b>99,24</b>	<b>744,1</b>	<b>148,06</b>	<b>11,15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,39</b>	<b>32,38</b>
Полдник											
555	Пряник	30	4,97	2,66	31,25	168,6	9,81	0,6	0,08	0,04	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		<b>5,03</b>	<b>2,67</b>	<b>46,5</b>	<b>231,1</b>	<b>12,73</b>	<b>1,51</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>2,8</b>
Ужин											
252	Каша гречневая с м/растит	200	8,5	7,8	7,38	257,7	2,1	4,5	0,2	0,1	0
529	Чай без сахара	200	5,59	6,38	10,08	120	200,8	0,17	0,03	0,15	0,5
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		<b>15,99</b>	<b>14,38</b>	<b>29,76</b>	<b>436,7</b>	<b>207,9</b>	<b>4,94</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69</b>	<b>66</b>	<b>248</b>	<b>1748,9</b>	<b>807</b>	<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>48</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
8 день											
Завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8	0,6	0,04	0,05	10,0
277	Каша рисовая на воде рассып	200	4,92	8,1	45,08	272,8			0,036		
507	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8			0,002		
108	Батон нарезной	25	7,5	2,9	51,4	262	19	1,2	0,11		
	Всего завтрак		<b>14,32</b>	<b>11,6</b>	<b>117,56</b>	<b>632,6</b>	<b>27</b>	<b>1,8</b>	<b>0,188</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>
Обед											
133	Икра морковная	60	0,84	4,51	3,78	73	22	0,92	0,01	0,01	3,78
161	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,77	2,94	15,14	113,5	13,2	0,85	0,09	0,05	11,35
422	Биточки куриные	80	10,62	14,76	8,22	208,7	44,8	1,02	0,02	0,09	0,68
427	Пюре из гороха	150	14,6	0,81	29,7	184	86	4,9	0,32	0,08	0
519	Кисель из свеж. смородины	200	0,12	0,08	21,15	85,8	8,18	0,3	0	0	12
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		<b>35,29</b>	<b>24,02</b>	<b>114,7</b>	<b>846</b>	<b>199,68</b>	<b>10,38</b>	<b>0,9</b>	<b>0,28</b>	<b>27,81</b>
Полдник											
602	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	3,2	0,3	0,006	0,008	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		<b>0,62</b>	<b>0,67</b>	<b>30,7</b>	<b>132,5</b>	<b>6,12</b>	<b>1,21</b>	<b>0,006</b>	<b>0,008</b>	<b>2,8</b>
Ужин											
249	Запеканка овощная	180	4,8	8,1	21,7	193,28	48,6	1,5	0,1	0,09	13,5
454	Соус томатный	30	0,46	2,82	1,02	31,7	13	0,03	0,004	0,01	0,03
505	Чай без сахара	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		<b>7,16</b>	<b>11,12</b>	<b>50,06</b>	<b>343,98</b>	<b>72</b>	<b>2,67</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>13,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,39</b>	<b>47,41</b>	<b>313</b>	<b>1955</b>	<b>304,8</b>	<b>16,06</b>	<b>1,3</b>	<b>0,438</b>	<b>54,14</b>



	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
9 день											
Завтрак											
368	Мандарины	75	0,67	0,14	17,25	73	25,8	0,26	0,02	0,02	44
335	Каша пшеничная на воде	200	5.9	9.1	35.4	246.9			0,1		
104	Батон нарезной	25	7.5	2.9	51.4	262	19	1.2	0,11		
508	Чай без сахара	200	0.4	0,1	0.08	2.8			0,0022		
	Всего завтрак		<b>14.47</b>	<b>12.24</b>	<b>104.13</b>	<b>584.7</b>	<b>44.8</b>	<b>1,46</b>	<b>0,232</b>	<b>0.02</b>	<b>44</b>
Обед											
161	Щи из свеж.капусты с картофелем без сметаны	200	1,9	5,99	6,9	101,6	41,2	0,9	0,05	0,16	17,7
426	Рыба тушеная с овощами	80	13,35	7,19	16,01	142,15	36,14	0,63	0,09	0,08	2,88
426	Рис припущенный с томатом	120	3,9	6	47,4	225,7	6,4	0,7	0,03	0,02	1,1
532	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,4	111,8	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	16,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		<b>26,05</b>	<b>14,7</b>	<b>131,09</b>	<b>762,05</b>	<b>165,61</b>	<b>6,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>21,83</b>
Полдник											
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	3,8	0,24	0,02	0,006	
531	Чай без сахара	200	0.4	0.1	0.08	2.8			0,002		
	Всего полдник		<b>1.9</b>	<b>0.7</b>	<b>10.38</b>	<b>55.2</b>	<b>3.8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,022</b>	<b>0,006</b>	
Ужин											
319	Гречка рассыпчатая на м/раст	200	8.2	7.6	42.7	271.5		1,64	0,26	0,1	
505	Чай без сахара	200	0.4	0.1	0.08	2.8			0.002		
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	
	Всего ужин		<b>10.5</b>	<b>7.9</b>	<b>53.08</b>	<b>333.3</b>	<b>5.0</b>	<b>1.91</b>	<b>0,342</b>	<b>0,106</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52.92</b>	<b>35.54</b>	<b>298.68</b>	<b>1735.25</b>	<b>219.21</b>	<b>9.81</b>	<b>0,906</b>	<b>0.432</b>	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
--	-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------	----	----	----------------	----------------	---

10 день											
Завтрак											
368	Сок апельсиновый	100	0,7	0,10	81,27	60	18	0,3	0,04	0,02	4
280	Каша кукурузная на воде	200	4.5	9.4	41.6	268.8			0,1		
108	Батон нарезной	25	7.5	2.9	51.4	262	19	1,2	0,11		
514	Чай без сахара	200	0.4	0,1	0.08	2.8			0,002		
	Всего завтрак		<b>13.1</b>	<b>12.5</b>	<b>174.53</b>	<b>593.6</b>	<b>37</b>	<b>1.5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
Обед											
169	Суп «Крестьянский» без сметаны	200	2,33	6,9	11,8	124,2	86,7	0,9	0,05	0,2	12
382	Голубцы ленивые	150	12,78	13,2	5,28	214,02	50,43	2,19	0,05	0,12	18,6
454	Соус томатный	50	0,8	4,7	1,7	52,9	21,7	0,06	0,008	0,02	0,05
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90	8,46	4,17	0,02	0	0,28
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,2	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		<b>22,58</b>	<b>25,8</b>	<b>76,97</b>	<b>662,12</b>	<b>192,79</b>	<b>9,71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>30,93</b>
Полдник											
604	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	5,8	0,42	0,01	0,01	0
533	Отвар шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	5,44	4,79	0	0,01	20
	Всего полдник		<b>2,18</b>	<b>1,96</b>	<b>37,93</b>	<b>177,9</b>	<b>11,24</b>	<b>5,21</b>	<b>0,001</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>
Ужин											
306	Отварные макароны с маслом растит. сыр	200	9,9	9,4	30,6	246,5	252,5	1,08	0,06	0,09	0,12
505	Чай без сахара	200	0.4	0.1	0.008	2.8			0.002		
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	
	Всего ужин		<b>12.2</b>	<b>9,7</b>	<b>42.9</b>	<b>308.3</b>	<b>257.5</b>	<b>1.35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,096</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50.06</b>	<b>50</b>	<b>332.33</b>	<b>1741.92</b>	<b>498.53</b>	<b>17.77</b>	<b>0,691</b>	<b>0,576</b>	<b>55.05</b>

№ 11, 320, 324, 368 взяты из «Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Москва. Дели принт. 2010.