|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДСКОГО  ОКРУГА СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ      Утверждаю:  Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯСЕМЕЙКА»  Г.О.СНЕЖНОЕ ДНР»  Е.В.Амонская |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Индивидуальное меню** | | | | | | | |
| **ГКДОУ № 14** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **для детей дошкольного возраста (3-7 лет),** | | | | | | | |
| **страдающих атопическим дерматитом** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **и лактозной недостаточностью** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | **зима - весна** |  | |  |
|  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_ |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | **Составила:  старшая медсестра ГКДОУ № 14** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Дьякова** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | Снежное, 2024 год |  | |  |

**Примерное меню ГКДОУ № 14 1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энерго-**  **ценность** | **Номер**  **рецептуры** |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **День 1** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г |
| Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 | 54-15з |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43 | 389  (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **8,8** | **9,9** | **63,4** | **376,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 54-7с |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4 | 5 | 3 | 187 | 54-5г |
| Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 12,7 | 5,3 | 189,3 | 54-16м |
| Икра кабачковая | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 | 54-24з |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 54-5хн |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | **740** | **27,67** | **23,98** | **65,93** | **703,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 | 54-19г |
| Рыба отварная | 80 | 17,2 | 13 | 2,57 | 216 | 369 (тутельян) |
| Пряник | 30 | 3,0 | 2,94 | 20,25 | 112,95 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20 | 95,0 |  |
| **Всего:** |  | **500** | **27,6** | **20,84** | **63,92** | **564,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за первый день** |  |  | **64,07** | **54,72** | **193,25** | **1643,95** | **91%** |
| **День 2** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшённая рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 | 54-16г |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54,7з |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 338 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **12,2** | **13,5** | **78,2** | **478,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**: | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,1 | 54-8с |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| Тефтели рыбные | 80 | 10,3 | 6,4 | 10,1 | 139 | 54-11 |
| Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 | 54-15з |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
| **Всего:** |  | **740** | **28,8** | **20,7** | **97,18** | **686,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,7 | 13,6 | 133,4 | 54-9г |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
|  | Печенье | 30 | 2,97 | 2,94 | 20,31 | 100,2 |  |
| **Всего:** |  | **420** | **9,47** | **10,84** | **60,41** | **355,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день:** |  |  | **49,75** | **45,04** | **235,79** | **1520** | **84,4%** |
| **День 3** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| Горошек зелёный | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 54-20з |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20 | 95,0 |  |
| **2 завтрак:** | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 338 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **22,5** | **7,3** | **76** | **422,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Свекольник на курином бульоне | 200 | 4,6 | 2,6 | 10,8 | 85,7 | 54-18с |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г |
| Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 54-4м |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 101 | 43,0 | 389  (тутельян) |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
| **Всего:** |  | **635** | **27,6** | **27,6** | **83,8** | **693,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| Икра морковная | 60 | 1,2 | 4,2 | 6 | 68 | 54-12з |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 | 54-1хн |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
| **Всего:** |  | **450** | **9,1** | **5,4** | **72,6** | **372,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий день:** |  |  | **59,1** | **40,3** | **232,4** | **1556,6** | 82,7% |
| **День 4** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 | 54-16г |
| Фрикадельки из говядины | 80 | 11 | 9,7 | 5,4 | 153 | 54-14м |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак:** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 389 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **570** | **21,6** | **16,7** | **77,5** | **543,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне | 200 | 4,32 | 3,46 | 7,46 | 78,26 | 54-28с |
| Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,9 | 54-7г |
| Рыба отварная | 80 | 17,2 | 13 | 2,57 | 216 | 369  (тутельян) |
| Горошек зелёный | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 54-20з |
| 54-20з | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | **740** | **31,22** | **21,96** | **92,93** | **712,26** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 1,7 | 38,9 | 185,4 | 54-14в |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 338  (тутельян) |
| **Всего:** |  | **360** | **4,3** | **2,1** | **55,2** | **256,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвёртый день:** |  |  | **57,12** | **40,76** | **225,53** | **1512,06** | **84%** |
| **День 5** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| Икра кабачковая | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 | 54-24з |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
| **2 завтрак:** | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 389 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **10,51** | **8,2** | **73,83** | **408,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп из овощей | 200 | 1,42 | 1,96 | 8,1 | 55,52 | 54-17с |
| Жаркое по домашнему с говядиной | 150 | 15,1 | 14 | 12,9 | 238,5 | 54-9м |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 | 54-28з |
| Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 389 (тутельян) |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
|  | Печенье | 30 | 2,97 | 2,94 | 20,31 | 100,2 |  |
| **Всего:** |  | **590** | **24,89** | **19,6** | **81,11** | **580,42** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г |
| Рыба отварная | 80 | 17,2 | 13 | 2,57 | 216 | 369 (тутельян) |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 20 | 95 |  |
| **Всего:** |  | **470** | **24,5** | **18,3** | **64,27** | **532,8** |  |
| **Итого за пятый день:** |  |  | **59,9** | **46,1** | **219,21** | **1524,62** | **84,7%** |
| **Итого за весь период:** |  |  | **289,94** | **226,92** | **1106,18** | **7689,23** |  |
| **Среднее значение за период:** |  |  | **58** | **45,3** | **221,2** | **1537,8** | **85,4%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**  **«ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | Утверждаю:  Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДРУЖНАЯСЕМЕЙКА»  Г.О.СНЕЖНОЕ ДНР»  Е.В.Амонская |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Индивидуальное меню** | | | | | | | |
| **ГКДОУ № 14** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **для детей дошкольного возраста (3-7 лет),** | | | | | | | |
| **страдающих атопическим дерматитом** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **и лактозной недостаточностью** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | **зима - весна** |  | |  |
|  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_ |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | **Составила:  старшая медсестра ГКДОУ № 14** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Дьякова** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | Снежное, 2024 год |  | |  |

**Примерное меню ГКДОУ № 14 2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энерго-**  **ценность** | **Номер**  **рецептуры** |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **День 1** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшённая рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 | 54-16г |
| Рыба отварная | 80 | 17,2 | 13 | 2,57 | 216 | 369 (тутельян) |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **2 завтрак** | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 338 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **570** | **27,4** | **20,4** | **74,37** | **607,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,1 | 54-8с |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| Гуляш из говядины | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 54-2м |
| Икра кабачковая | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 | 54-24з |
| Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 386 (тутельян) |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | **640** | **30,99** | **26,0** | **91,31** | **723,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Винегрет | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 | 54-16з |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 4,9 | 2,7 | 32,2 | 172,9 | 54-13в |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-4гн |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | **360** | **9,0** | **8,5** | **63** | **362,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за первый день** |  |  | **67,39** | **54,9** | **228,68** | **1693,8** | **94%** |
| **День 2** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| Зелёный горошек | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 54-20з |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 386 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **13,9** | **6,9** | **76,1** | **420,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**: | Свекольник на курином бульоне | 200 | 4,6 | 2,64 | 10,86 | 85,78 | 54-18с |
| Плов с курицей | 150 | 20,5 | 6,1 | 24,9 | 236 | 54-12м |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| Печенье | 30 | 2,97 | 2,94 | 20,31 | 100,2 |  |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 54-5хн |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
| **Всего:** |  | **690** | **33,87** | **18,48** | **96,97** | **668,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 | 54-9г |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 338(тутельян) |
| **Всего:** |  | **490** | **6,6** | **8,3** | **49,9** | **299,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день:** |  |  | **54,37** | **33,68** | **222,97** | **1387,98** | **77%** |
| **День 3** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| Икра кабачковая | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 | 54-24з |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **2 завтрак:** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 386 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **10,31** | **8,2** | **74,03** | **409,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Рассольник ленинградский | 200 | 1,18 | 1,7 | 9,6 | 58,36 | 54-15с |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г |
| Рыба отварная | 80 | 17,2 | 13 | 2,57 | 216 | 263 (тутельян) |
| Горошек зелёный | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 54-20з |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118 |  |
| **Всего:** |  | **740** | **27,78** | **20,6** | **111,74** | **634,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| Фрикадельки из говядины | 80 | 11,0 | 9,7 | 5,4 | 153 | 54-14м |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95 |  |
| **Всего:** |  |  | **22,7** | **16,5** | **67,9** | **508,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий день:** |  | **470** | **60,79** | **45,3** | **253,67** | **1552,86** | **86%** |
| **День 4** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4 | 5 | 30 | 187 | 54-5г |
| Икра кабачковая | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 | 54-24з |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,9 | 54-4гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак:** | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 338 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **8,81** | **8,7** | **70,93** | **400,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп картофельный с рыбой минтай | 200 | 8,38 | 2,6 | 14,6 | 115,38 | 54-20с |
| Каша пшённая рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 | 54-16с |
| Гуляш из говядины | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 54-2м |
| Салат из отварной свеклы | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 54-13з |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 389 (тутельян) |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | **640** | **33,58** | **25,5** | **92,5** | **733,38** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 | 54-19г |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **Всего:** |  | **540** | **10,3** | **10,1** | **60,9** | **374,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвёртый день:** |  |  | **52,69** | **44,3** | **224,33** | **1508,78** | **84%** |
| **День 5** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,9 | 54-7г |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **2 завтрак:** | Сок | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 43,0 | 389 (тутельян) |
| **Всего:** |  | **550** | **9,0** | **11,4** | **77,8** | **447,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне | 200 | 4,32 | 3,46 | 7,49 | 78,26 | 54-28с |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| Тефтели из говядины | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156,1 | 54-8м |
| Икра кабачковая | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 | 54-24з |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 54-5хн |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,5 | 118,0 |  |
| **Всего:** |  | **740** | **28,63** | **22,76** | **89,29** | **675,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 | 54-9г |
| Печенье | 30 | 2,97 | 2,94 | 20,31 | 100,2 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 20,0 | 95,0 |  |
| **Всего:** |  | **420** | **9,17** | **10,84** | **60,41** | **355,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый день:** |  |  | **46,8** | **33,6** | **227,5** | **1478,16** | **82%** |
| **Итого за весь период:** |  |  | **282,04** | **211,78** | **1157,15** | **7621,58** |  |
| **Среднее значение за период:** |  |  | **56,4** | **42,3** | **231,43** | **1524,31** | **84,6%** |