

День: вторник (день 1)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: вторник (день 1)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00	1	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	8,53	29,20	350,67	0,00
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,07	12,62	37,73	385,55	0,23		Итого	425	6,75	15,63	49,29	499,07	0,31
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед								Обед							
75,76	Маринад овощной или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	40	0,59	4,02	4,02	57,78	1,31	75,76	Маринад овощной или салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,89	6,03	6,03	86,67	1,97
4	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	2,46	3,60	12,57	87,08	4,93	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
5	Жаркое по-домашнему	150	9,48	10,13	13,87	190,91	7,24	5	Жаркое по-домашнему	200	12,64	13,51	18,49	254,55	9,65
6	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	505	13,52	20,40	55,58	467,32	14,13		Итого	680	18,07	27,87	72,70	622,73	19,00
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
9	Суп картофельный с рыбой	180	6,04	2,36	9,85	95,00	5,92	9	Суп картофельный с рыбой	200	6,71	2,62	10,94	105,56	6,58
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	450	10,35	8,31	38,73	285,80	15,21		Итого	495	11,63	9,82	44,80	330,21	16,14
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		35,45	52,52	170,90	1431,17	33,68		Итого за день		44,40	68,76	227,55	1880,51	41,60

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: понедельник (день 2)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: понедельник (день 2)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
11	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	5,60	19,56	144,00	1,46	11	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	7,47	26,08	192,00	1,95
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	4,73	11,82	35,39	266,55	1,69		Итого	425	6,30	14,57	46,17	340,40	2,26
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед								Обед							
12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85	13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
82	Говядина отварная	60	10,08	10,08	0,12	132,00	0,00	82	Говядина отварная	70	11,76	11,76	0,14	154,00	0,00
14	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40	14	Картофельное пюре	140	2,84	4,89	16,85	132,54	9,80
15	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	15	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	525	15,52	20,61	42,74	435,62	19,73		Итого	690	18,76	25,13	55,92	546,03	26,91
Подник								Подник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
16	Капуста тушеная с мясом	250	9,16	10,68	11,59	191,00	30,35	16	Капуста тушеная с мясом	250	9,16	10,68	11,59	191,00	30,35
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	520	9,99	13,63	34,71	316,80	38,08		Итого	545	10,17	14,51	38,97	342,65	38,16
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		36,75	57,25	151,70	1311,47	63,61		Итого за день		42,78	69,44	201,01	1640,58	89,48

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: четверг (день 3)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: четверг (день 3)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
18	Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	14,06	112,00	0,87	18	Суп молочный с крупой	200	5,95	5,32	18,75	149,33	1,16
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,03	10,21	29,89	234,55	1,10		Итого	425	6,70	12,42	38,84	297,73	1,47
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед								Обед							
19	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	40	0,88	3,39	1,98	42,67	3,23	19	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	60	1,33	5,08	2,98	64,00	4,85
20	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновыми) на бульоне	150	0,98	2,95	14,88	74,35	4,97	20	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновыми) на бульоне	200	1,31	3,93	19,84	99,13	6,63
21	Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23	21	Птица отварная	70	8,80	6,85	22,00	170,00	6,10
22	Соус сметанный натуральный	15	0,41	4,81	1,49	49,20	0,06	22	Соус сметанный натуральный	25	0,68	8,02	2,48	82,00	0,10
23	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,30	4,70	16,06	192,86	0,00	23	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
24	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00	24	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	540	13,76	24,49	71,96	608,34	16,72		Итого	755	18,39	35,25	97,50	865,13	21,99
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
25	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10	25	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
26	Рыба отварная	60	9,72	0,66	0,00	45,00	0,00	26	Рыба отварная	80	12,96	0,88	0,00	60,00	0,00
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	450	12,89	6,98	38,03	277,40	17,43		Итого	505	16,50	8,36	43,55	328,05	18,59
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		38,19	52,87	178,74	1412,79	39,36		Итого за день		49,54	71,47	240,65	1919,41	48,20

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: среда (день 4)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: среда (день 4)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
28	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютеновыми)	150	4,15	4,50	15,37	117,26	0,76	28	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютеновыми)	200	5,53	6,00	20,49	156,35	1,01
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	390	9,80	15,32	31,48	302,81	0,99		Итого	465	11,36	17,70	40,86	367,75	1,32
2 завтрак								2 завтрак							
7/8	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26		Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед								Обед							
30	Салат "Степной"	40	0,70	4,08	4,08	56,67	3,94	30	Салат "Степной"	60	1,05	6,13	6,12	85,00	5,91
31	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	150	4,61	2,74	11,91	87,00	4,61	31	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	6,14	3,65	15,88	116,00	6,14
32	Рис отварной с овощами	110	2,79	5,14	18,58	154,46	3,97	32	Рис отварной с овощами	180	4,57	8,41	30,40	252,75	6,50
33	Рыба, тушеная с овощами	80	9,42	4,46	1,27	81,46	0,72	33	Рыба, тушеная с овощами	100	11,78	5,58	1,59	101,83	0,90
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	545	18,35	19,23	60,76	514,14	16,47		Итого	760	12,87	21,93	85,62	633,15	22,86
Полдник								Полдник							
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	1,05	5,30	25,54	156,10	0,45		Итого	250	1,75	8,83	39,57	247,50	0,75
Ужин								Ужин							
34	Тефтели из говядины с рисом	60	7,52	8,16	6,55	131,00	0,67	34	Тефтели из говядины с рисом	70	8,77	9,52	7,64	152,83	0,91
35	Морковь припущенная	203	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97	35	Морковь припущенная	203	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	533	11,20	17,70	44,95	391,13	12,97		Итого	568	12,63	19,94	50,33	439,81	13,69
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		45,62	63,31	169,93	1470,38	32,14		Итого за день		44,41	74,80	224,38	1806,21	40,02

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: пятница (день 5)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: пятница (день 5)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
36	Каша "Дружба"	150	4,66	5,78	20,78	150,75	1,45	36	Каша "Дружба"	200	6,21	7,71	27,71	201,00	1,93
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,27	12,00	36,73	274,30	3,28		Итого	425	7,00	14,81	47,95	351,40	4,24
2 завтрак								2 завтрак							
7/8	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26		Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед								Обед							
37	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,06	5,02	2,50	59,57	2,61	37	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,49	6,77	3,60	81,00	3,82
38	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	2,47	3,48	11,70	85,56	4,42	38	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,29	4,64	15,60	114,08	5,89
39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,75	9,04	3,19	137,00	0,50	39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,54	10,55	3,72	159,83	0,58
40	Капуста тушеная	120	2,16	2,82	6,58	65,00	18,20	40	Капуста тушеная	150	2,70	3,53	8,23	81,25	22,75
24	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00	24	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	535	17,09	23,13	42,66	450,68	28,96		Итого	700	20,89	29,18	55,07	570,56	37,35
Полдник								Полдник							
41	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	67,00	150,00	41	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	200	2,26	9,04	45,78	285,50	150,75		Итого	250	2,43	9,11	49,20	303,50	200,75
Ужин								Ужин							
5	Жаркое по-домашнему	150	9,48	10,13	13,87	190,91	7,24	5	Жаркое по-домашнему	200	12,64	13,51	18,49	254,55	9,65
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	420	13,79	16,08	42,75	381,71	16,53		Итого	495	17,56	20,71	52,35	479,20	19,21
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		43,63	66,01	175,12	1498,39	200,78		Итого за день		53,68	80,21	212,57	1822,66	262,95

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: среда (день 6)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: среда (день 6)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
42	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	160	4,48	5,55	35,89	207,13	0,00	42	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	180	5,04	6,24	40,38	233,02	0,00
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	360	5,05	11,77	51,72	329,68	0,23		Итого	405	5,79	13,34	60,47	381,42	0,31
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед								Обед							
43	Салат из морской капусты с яйцом	40	1,52	4,21	0,07	58,00	0,56	43	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,28	6,32	0,11	87,00	0,84
44	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	6,32	44	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
45	Бефстроганов	60	7,61	6,34	1,27	128,11	0,22	45	Бефстроганов	70	8,88	7,40	1,48	149,46	0,26
14	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40	14	Картофельное пюре	140	2,84	4,89	16,85	132,54	9,80
6	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	535	16,46	20,57	49,63	531,61	16,15		Итого	690	20,46	26,38	61,48	668,20	20,13
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
82	Говядина отварная	60	10,08	10,08	0,12	132,00	0,00	82	Говядина отварная	70	11,76	11,76	0,14	154,00	0,00
46	Свекла тушеная в сметанном соусе	200	3,72	4,41	19,06	142,00	13,84	46	Свекла тушеная в сметанном соусе	200	3,72	4,41	19,06	142,00	13,84
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
	Итого	530	14,63	17,44	42,30	399,80	21,57		Итого	565	16,49	20,00	46,58	447,65	21,65
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		42,65	60,97	182,51	1553,59	42,06		Итого за день		50,29	74,95	228,48	1908,77	64,24

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: понедельник (день 7)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: понедельник (день 7)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
18	Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	14,06	112,00	0,87	18	Суп молочный с крупой	200	5,95	5,32	18,75	149,33	1,16
29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	390	10,11	14,81	30,17	297,55	1,10		Итого	465	11,78	17,02	39,12	360,73	1,47
2 завтрак								2 завтрак							
7/8	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26		Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед								Обед							
47	Салат из моркови с чесноком	40	0,46	3,38	2,11	37,33	1,41	47	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,00	2,12
48	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	4,76	3,09	13,13	89,15	3,62	48	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
49	Голубцы ленивые	60	4,93	3,82	3,59	68,26	7,48	49	Голубцы ленивые	80	6,57	5,09	4,79	91,01	9,97
22	Соус сметанный натуральный	15	0,41	4,81	1,49	49,20	0,06	22	Соус сметанный натуральный	25	0,68	8,02	2,48	82,00	0,10
50	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60	50	Картофель отварной	130	2,51	5,77	17,47	140,37	10,40
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	550	13,71	23,24	61,37	508,06	25,40		Итого	715	17,90	31,79	78,63	667,65	31,73
Полдник								Полдник							
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	1,09	5,30	25,66	157,10	2,05		Итого	250	1,79	8,83	39,72	249,50	2,75
Ужин								Ужин							
32	Рис отварной с овощами	110	2,79	5,14	18,58	154,46	3,97	32	Рис отварной с овощами	180	4,57	8,41	30,40	252,75	6,50
33	Рыба, тушеная с овощами	80	9,42	4,46	1,27	81,46	0,72	33	Рыба, тушеная с овощами	100	11,78	5,58	1,59	101,83	0,90
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
	Итого	460	16,52	15,55	48,73	426,72	13,98		Итого	575	21,27	21,19	65,85	579,23	16,96
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		46,65	64,66	173,13	1495,63	43,79		Итого за день		58,54	85,23	231,32	1975,11	54,31

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: четверг (день 8)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: четверг (день 8)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
51	Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04	51	Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	400	13,75	23,62	23,36	359,26	6,87		Итого	425	13,93	24,50	27,65	386,11	7,35
2 завтрак								2 завтрак							
17	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	17	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								Обед							
12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
52	Свекольник с мясом, со сметаной	150	2,51	3,90	8,19	86,08	5,67	52	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,35	5,20	10,92	114,77	7,56
53	Печень, тушенная в соусе	60	7,85	4,63	3,51	87,40	6,00	53	Печень, тушенная в соусе	80	10,47	6,17	4,68	116,53	8,00
14	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40	14	Картофельное пюре	140	2,84	4,89	16,85	132,54	9,80
15	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	15	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	525	13,68	15,47	48,45	406,83	25,55		Итого	700	18,00	19,95	63,55	529,64	34,67
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
16	Капуста тушенная с мясом	250	9,16	10,68	11,59	191,00	30,35	16	Капуста тушенная с мясом	250	9,16	10,68	11,59	191,00	30,35
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
41	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	67,00	150,00	41	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00
	Итого	415	10,20	13,54	34,58	323,55	180,58		Итого	470	10,55	14,49	41,25	363,40	230,66
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		44,30	64,09	142,92	1373,94	224,71		Итого за день		50,43	74,57	182,80	1662,65	284,83

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: пятница (день 9)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: пятница (день 9)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
3	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	9,31	15,29	42,88	347,30	3,25		Итого	425	11,67	18,56	54,96	434,40	4,01
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед								Обед							
55,56	Салат из свеклы с изюмом (или салат из свеклы с черносливом)	40	0,56	2,21	4,16	38,74	1,66	55,56	Салат из свеклы с изюмом (или салат из свеклы с черносливом)	60	0,83	3,31	6,23	58,09	2,49
38	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	2,47	3,48	11,70	85,56	4,42	38	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,29	4,64	15,60	114,08	5,89
57	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	10,81	3,84	2,03	79,00	0,25	29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	14,41	5,12	2,71	105,33	0,33
25	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10	25	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
24	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00	24	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	535	16,79	15,67	51,37	412,45	17,66		Итого	690	21,89	20,41	64,48	526,30	21,80
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
31	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	150	4,61	2,74	11,91	87,00	4,61	31	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	6,14	3,65	15,88	116,00	6,14
6	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	390	5,90	5,69	44,38	253,80	12,76		Итого	495	7,70	7,48	54,65	316,65	14,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		38,51	47,84	177,49	1306,05	37,78		Итого за день		48,81	61,68	234,04	1688,85	62,41

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: вторник (день 10)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: вторник (день 10)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
28	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютеновыми)	150	4,15	4,50	15,37	117,26	0,76	28	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютеновыми)	200	5,53	6,00	20,49	156,35	1,01
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	4,72	10,72	31,20	239,81	0,99		Итого	425	6,28	13,10	40,58	304,75	1,32
2 завтрак								2 завтрак							
7/8	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26		Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед								Обед							
12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
57	Суп из овощей с мясом	150	3,03	2,32	5,07	57,75	5,98	57	Суп из овощей с мясом	200	5,05	3,86	8,40	96,25	9,96
58	Плов с мясом	150	14,31	13,25	25,37	275,18	2,02	58	Плов с мясом	200	19,08	17,67	33,83	366,90	2,69
15	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	15	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	495	18,22	18,32	52,74	452,68	13,48		Итого	680	0,39	25,22	73,33	628,95	21,96
Полдник								Полдник							
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	1,09	5,30	25,66	157,10	2,05		Итого	250	1,79	8,83	39,72	249,50	2,75
Ужин								Ужин							
52	Свекольник с мясом, со сметаной	150	2,51	3,90	8,19	86,08	5,67	52	Свекольник с мясом, со сметаной	200	3,35	5,20	10,92	114,77	7,56
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	420	3,34	6,85	31,31	211,88	13,40		Итого	495	4,36	9,03	38,30	266,42	15,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		32,59	46,95	148,11	1167,67	31,18		Итого за день		18,62	62,58	199,93	1567,62	42,80

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: понедельник (день 11)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: понедельник (день 11)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00	1	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	8,53	29,20	350,67	0,00
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,07	12,62	37,73	385,55	0,23		Итого	425	6,75	15,63	49,29	499,07	0,31
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед								Обед							
59	Салат из белокочанной и морской капусты, или морской капусты	40	0,54	4,98	2,32	56,00	8,24	59	Салат из белокочанной и морской капусты, или морской капусты	60	0,82	7,46	3,48	84,00	12,36
13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85	13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,75	9,04	3,19	137,00	0,50	39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,54	10,55	3,72	159,83	0,58
60	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	110	3,08	3,81	24,68	142,40	0,00	60	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные	150	4,20	5,20	33,65	194,18	0,00
61	Компот из ягод	150	0,10	0,07	7,22	31,00	2,25	61	Компот из ягод	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	525	17,12	24,14	53,04	502,22	17,07		Итого	700	21,23	31,63	70,32	656,10	24,05
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
26	Рыба отварная	60	9,72	0,66	0,00	45,00	0,00	26	Рыба отварная	80	12,96	0,88	0,00	60,00	0,00
14	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40	14	Картофельное пюре	140	2,84	4,89	16,85	132,54	9,80
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
14	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	450	16,47	10,80	43,33	349,40	17,69		Итого	515	20,72	12,97	50,71	417,19	19,36
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		45,17	58,75	172,96	1529,67	39,10		Итого за день		56,65	75,67	231,08	2000,86	49,87

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: вторник (день 12)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: вторник (день 12)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
3	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	390	10,91	16,89	37,40	345,30	1,69		Итого	465	12,84	19,79	48,76	424,40	2,26
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед								Обед							
62	Винегрет овощной	40	0,70	2,75	3,34	41,33	3,64	1202	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,01	62,00	5,46
48	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	4,76	3,09	13,13	89,15	3,62	48	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83
34	Тефтели из говядины с рисом	60	7,52	8,16	6,55	131,00	0,67	34	Тефтели из говядины с рисом	70	8,77	9,52	7,64	152,83	0,91
25	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10	25	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
24	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00	24	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	535	15,93	20,14	56,50	470,63	19,26		Итого	680	19,52	25,10	70,10	582,50	24,29
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
9	Суп картофельный с рыбой	180	6,04	2,36	9,85	95,00	5,92	9	Суп картофельный с рыбой	200	6,71	2,62	10,94	105,56	6,58
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	450	6,87	5,31	32,97	220,80	13,65		Итого	495	7,72	6,45	38,32	257,21	14,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		40,22	53,53	165,73	1329,23	38,71		Итого за день		47,63	66,57	217,13	1675,61	63,09

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: среда (день 13)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: среда (день 13)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
36	Каша "Дружба"	150	4,66	5,78	20,78	150,75	1,45	36	Каша "Дружба"	200	6,21	7,71	27,71	201,00	1,93
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,23	12,00	36,61	273,30	1,68		Итого	425	6,96	14,81	47,80	349,40	2,24
2 завтрак								2 завтрак							
7/8	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26		Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед								Обед							
63/64	Салат из свеклы с чесноком или салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,56	3,04	3,04	43,33	3,01	63/64	Салат из свеклы с чесноком или салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,83	4,54	4,55	65,00	4,50
20	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновыми) на бульоне	150	0,98	2,95	14,88	74,35	4,97	20	Суп картофельный с макаронными изделиями (безглютеновыми) на бульоне	200	1,31	3,93	19,84	99,13	6,63
32	Рис отварной с овощами	110	2,79	5,14	18,58	154,46	3,97	32	Рис отварной с овощами	180	4,57	8,41	30,40	252,75	6,50
21	Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23	21	Птица отварная	70	8,80	6,85	22,00	170,00	6,10
15	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	15	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	525	12,51	19,72	76,91	533,40	19,66		Итого	730	16,37	27,36	106,39	744,28	27,04
Полдник								Полдник							
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	1,05	5,30	25,54	156,10	0,45		Итого	250	1,75	8,83	39,57	247,50	0,75
Ужин								Ужин							
80	Жаркое по-домашнему	160	10,11	10,81	14,79	203,64	7,72	80	Жаркое по-домашнему	200	12,64	13,51	18,49	254,55	9,65
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
41	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	67,00	150,00	41	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	16,65	85,00	200,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	400	11,45	13,97	45,13	371,44	165,45		Итого	495	14,33	17,62	55,50	462,20	217,46
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		35,46	56,75	191,39	1440,44	188,50		Итого за день		45,21	75,02	257,26	1921,38	248,89

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: четверг (день 14)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: четверг (день 14)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
65	Омлет натуральный с маслом	185	16,46	18,51	4,25	248,64	0,92	65	Омлет натуральный с маслом	185	16,46	18,51	4,25	248,64	0,92
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	385	17,07	24,73	20,20	372,19	2,75		Итого	410	17,25	25,61	24,49	399,04	3,23
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед								Обед							
66	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,61	3,47	3,06	45,71	3,04	66	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,91	5,21	4,58	68,57	4,56
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,51	3,90	8,19	86,08	5,67	67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,35	5,20	10,92	114,77	7,56
23	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,30	4,70	16,06	192,86	0,00	23	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
68	Гуляш	60	4,42	5,70	1,80	123,60	0,20	68	Гуляш	70	5,16	6,65	2,10	144,20	0,23
6	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	415	11,83	20,42	54,23	579,80	9,56		Итого	730	16,08	28,27	75,30	808,54	13,16
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
14	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40	14	Картофельное пюре	140	2,84	4,89	16,85	132,54	9,80
33	Рыба, тушеная с овощами	80	9,42	4,46	1,27	81,46	0,72	33	Рыба, тушеная с овощами	100	11,78	5,58	1,59	101,83	0,90
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
14	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	470	16,17	14,60	44,60	385,86	18,41		Итого	535	19,54	17,67	52,30	459,02	20,26
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		51,58	70,94	157,89	1630,35	34,83		Итого за день		60,82	86,99	212,85	2095,10	42,80

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: пятница (день 15)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: пятница (день 15)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
3	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,83	12,29	37,12	282,30	1,69		Итого	425	7,76	15,19	48,48	361,40	2,26
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед								Обед							
69	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0,58	4,53	3,68	58,67	3,65	69	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,87	6,13	5,77	82,00	5,44
38	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	2,47	3,48	11,70	85,56	4,42	38	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	200	3,29	4,64	15,60	114,08	5,89
39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,75	9,04	3,19	137,00	0,50	39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,54	10,55	3,72	159,83	0,58
40	Капуста тушеная	120	2,16	2,82	6,58	65,00	18,20	40	Капуста тушеная	150	2,70	3,53	8,23	81,25	22,75
61	Компот из ягод	150	0,10	0,07	7,22	31,00	2,25	61	Компот из ягод	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	535	16,59	22,59	42,13	442,78	29,25		Итого	700	20,25	28,48	54,96	561,56	37,97
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
70	Солянка сборная мясная со сметаной	150	2,91	4,11	5,46	66,00	5,54	70	Солянка сборная мясная со сметаной	200	3,88	5,48	7,28	88,00	7,39
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	420	3,74	7,06	28,58	191,80	13,27		Итого	495	4,89	9,31	34,66	239,65	15,20
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		32,67	53,13	146,69	1209,38	48,32		Итого за день		40,45	68,21	198,05	1574,11	77,58

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: понедельник (день 16)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: понедельник (день 16)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,00	1	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	8,53	29,20	350,67	0,00
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	5,07	12,62	37,73	385,55	0,23		Итого	425	6,75	15,63	49,29	499,07	0,31
2 завтрак								2 завтрак							
17	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	17	Яблоко, груша, банан или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								Обед							
71/72	Салат из моркови с зеленым горошком или салат из свежих помидоров с луком	40	0,67	3,38	2,02	38,00	1,90	71/72	Салат из моркови с зеленым горошком или салат из свежих помидоров с луком	60	1,00	5,07	3,03	57,00	2,85
13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85	13	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80
73	Макаронник с мясом	153	18,90	14,17	15,96	357,00	0,30	73	Макаронник с мясом	204	25,20	18,89	21,28	476,00	0,40
15	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	15	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	508	22,33	23,86	45,40	580,82	10,53		Итого	684	29,88	32,38	61,74	784,09	14,36
Полдник								Полдник							
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	1,09	5,30	25,66	157,10	2,05		Итого	250	1,79	8,83	39,72	249,50	2,75
Ужин								Ужин							
74	Рагу из овощей	230	3,68	6,97	20,47	170,20	18,01	74	Рагу из овощей	230	3,68	6,97	20,47	170,20	18,01
12	Овощи натуральные соленные (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленные (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
34	Тефтели из говядины с рисом	60	7,52	8,16	6,55	131,00	0,67	34	Тефтели из говядины с рисом	70	8,77	9,52	7,64	152,83	0,91
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	485	12,27	17,97	52,69	439,95	24,91		Итого	580	14,04	20,29	62,83	510,83	29,23
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		41,16	60,15	171,28	1610,42	47,72		Итого за день		52,86	77,53	223,38	2090,49	56,65

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: вторник (день 17)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: вторник (день 17)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
11	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	5,60	19,56	144,00	1,46	11	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	7,47	26,08	192,00	1,95
27	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	26,00	1,60	27	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	7,17	31,00	2,00
29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	390	9,85	16,42	35,79	330,55	3,29		Итого	465	11,42	19,17	46,60	405,40	4,26
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед								Обед							
75,76	Маринад овощной или салат из белокачанной капусты с морковью и кукурузой	40	0,59	4,02	4,02	57,78	1,31	75,76	Маринад овощной или салат из белокачанной капусты с морковью и кукурузой	60	0,89	6,03	6,03	86,67	1,97
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	2,46	3,60	12,57	87,08	4,93	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57
68	Гуляш	60	4,42	5,70	1,80	123,60	0,20	68	Гуляш	70	5,16	6,65	2,10	144,20	0,23
14	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	8,40	14	Картофельное пюре	140	2,84	4,89	16,85	132,54	9,80
6	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,00	15,36	66,00	0,42	6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	18,41	78,00	0,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	535	10,90	20,16	57,96	513,61	15,49		Итого	690	13,43	25,90	73,16	644,92	19,38
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
16	Капуста тушеная с мясом	250	9,16	10,68	11,59	191,00	30,35	16	Капуста тушеная с мясом	250	9,16	10,68	11,59	191,00	30,35
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	520	9,99	13,63	34,71	316,80	38,08		Итого	545	10,17	14,51	38,97	342,65	38,16
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		37,25	61,40	167,32	1453,46	60,97		Итого за день		42,97	75,02	219,49	1821,47	67,95

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: среда (день 18)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: среда (день 18)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
51	Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04	51	Омлет с зеленым горошком	200	13,14	17,40	7,41	235,71	5,04
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	400	13,71	23,62	23,24	358,26	5,27		Итого	425	13,89	24,50	27,50	384,11	5,35
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Напиток витаминизированный	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	170	0,00	0,00	19,40	75,00	20,00
Обед								Обед							
12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	150	2,51	3,90	8,19	86,08	5,67	67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200	3,35	5,20	10,92	114,77	7,56
77	Плов с птицей	150	9,14	7,45	28,55	220,00	1,35	77	Плов с птицей	200	12,19	9,93	38,07	293,33	1,80
61	Компот из ягод	150	0,10	0,07	7,22	31,00	2,25	61	Компот из ягод	200	0,14	0,10	8,63	37,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	495	12,52	14,10	54,47	406,83	12,50		Итого	680	16,87	18,82	72,13	540,90	18,67
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
25	Картофель тушеный	120	2,30	3,37	14,79	105,60	8,10	25	Картофель тушеный	130	2,49	3,65	16,02	114,40	8,78
57	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	10,81	3,84	2,03	79,00	0,25	29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	14,41	5,12	2,71	105,33	0,33
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
	Итого	450	13,94	10,16	39,94	310,40	16,08		Итого	505	17,91	12,60	46,11	371,38	16,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		46,68	59,07	156,51	1367,99	37,96		Итого за день		56,22	71,15	205,69	1707,89	63,09

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: четверг (день 19)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: четверг (день 19)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
28	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютеновыми)	150	4,15	4,50	15,37	117,26	0,76	28	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютеновыми)	200	5,53	6,00	20,49	156,35	1,01
10	Чай с молоком	180	3,48	3,00	11,77	90,00	1,56	10	Чай с молоком	200	3,91	3,37	13,50	102,00	1,75
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	350	8,20	13,72	36,96	304,81	2,55		Итого	425	10,19	16,47	47,06	377,75	3,07
2 завтрак								2 завтрак							
7/8	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
	Итого	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26		Итого	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
Обед								Обед							
12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
44	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	6,32	44	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42
33	Рыба, тушеная с овощами	80	9,42	4,46	1,27	81,46	0,72	33	Рыба, тушеная с овощами	100	11,78	5,58	1,59	101,83	0,90
50	Картофель отварной	120	2,32	5,33	16,13	129,57	9,60	50	Картофель отварной	130	2,51	5,77	17,47	140,37	10,40
ГП	Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,16	15,16	69,00	3,00	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	545	16,71	15,81	51,79	450,13	22,87		Итого	710	21,08	19,39	65,40	563,80	30,03
Полдник								Полдник							
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	1,05	5,30	25,54	156,10	0,45		Итого	250	1,75	8,83	39,57	247,50	0,75
Ужин								Ужин							
82	Говядина отварная	60	10,08	10,08	0,12	132,00	0,00	82	Говядина отварная	70	11,76	11,76	0,14	154,00	0,00
46	Свекла тушеная в сметанном соусе	200	3,72	4,41	19,06	142,00	13,84	46	Свекла тушеная в сметанном соусе	200	3,72	4,41	19,06	142,00	13,84
15	Кисель из ягод	150	0,11	0,07	11,79	50,00	2,25	15	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	16,59	70,00	3,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
	Итого	500	14,74	17,51	48,08	424,80	23,82		Итого	565	16,64	20,10	56,15	488,65	24,65
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		45,92	58,10	169,57	1442,04	50,95		Итого за день		55,46	71,19	216,18	1795,70	59,90

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

День: пятница (день 20)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

День: пятница (день 20)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание (безглютеновая диета)

№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У						Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак								Завтрак							
3	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
29	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00								
81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	20	0,57	6,22	9,82	97,55	0,23	81	Хлебцы безглютеновые с маслом сливочным	25	0,75	7,10	13,07	119,40	0,31
	Итого	390	10,91	16,89	37,40	345,30	1,69		Итого	425	7,76	15,19	48,48	361,40	2,26
2 завтрак								2 завтрак							
ГП	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
	Итого	120	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		Итого	200	0,40	0,21	20,21	92,00	4,00
Обед								Обед							
12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	12	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
78	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	150	2,81	4,01	9,62	82,50	5,78	78	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200	3,74	5,34	12,82	110,00	7,70
39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,75	9,04	3,19	137,00	0,50	39	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,54	10,55	3,72	159,83	0,58
79	Рагу из овощей	120	1,92	3,64	10,68	88,80	9,40	79	Рагу из овощей	150	2,40	4,55	13,35	111,00	11,75
24	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	8,93	38,00	3,00	24	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	4,00
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	525	16,37	19,49	42,93	416,05	21,91		Итого	700	20,03	24,19	55,31	523,63	30,34
Полдник								Полдник							
7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	7/8	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40
ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	30	1,05	5,30	19,53	131,10	0,45	ГП	Безглютеновая выпечка или безглютеновые кондитерские изделия	50	1,75	8,83	32,55	218,50	0,75
	Итого	210	6,27	11,06	26,73	237,30	1,71		Итого	250	7,55	15,23	40,55	336,50	2,15
Ужин								Ужин							
23	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,30	4,70	16,06	192,86	0,00	23	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	7,68	26,28	315,60	0,00
21	Птица отварная	60	7,54	5,87	18,86	145,71	5,23	21	Птица отварная	70	8,80	6,85	22,00	170,00	6,10
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	25,00	0,00	2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,02	29,00	0,00
17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50	17	Яблоко, груша, банан или др.	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
ГП	Хлебцы безглютеновые	15	0,53	2,65	9,76	65,55	0,23	ГП	Хлебцы безглютеновые	20	0,71	3,53	13,01	87,40	0,31
	Итого	440	11,67	13,52	58,04	464,37	12,96		Итого	545	15,21	18,36	75,66	637,25	13,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	С				Б	Ж	У	Эн/ц	С
	Итого за день		45,46	61,09	177,23	1518,22	40,67		Итого за день		50,95	73,18	240,21	1950,78	52,66

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 3 гр.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной - 5 гр.

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 1,5-3 лет						Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности рациона питания детей 3-7 лет					
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Итого за 20 дней	825,91	1169,38	3347,12	28552,28	1336,82	Итого за 20 дней	970,72	1464,22	4404,05	36505,76	1773,32
Итого за 1 дней	41,30	58,47	167,36	1427,61	66,84	Итого за 1 дней	48,54	73,21	220,20	1825,29	88,67