

# Меню для организации питания детей БЯ 3-7 лет (весна-лето)(КОПИЯ)3

Возрастная категория:от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:Дети с пищевой аллергией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	170	3.8	4.5	17.2	124.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	189	3	2.3	10.3	74.2
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>409</b>	<b>10.1</b>	<b>14.5</b>	<b>47.2</b>	<b>360.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-15з	Икра свекольная	50	1.1	3.6	5.7	59.5
08.22	Суп овощной	200	4.5	2.7	10.7	85.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	140	3.4	4.4	23.3	146.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26</b>	<b>24.5</b>	<b>76</b>	<b>628.9</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	58	3	0.3	31.7	141.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>278</b>	<b>6.4</b>	<b>3.4</b>	<b>53.4</b>	<b>270.2</b>
	<b>Ужин</b>					
11	рагу овощное	185	3.2	7.4	13.5	133.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	117.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>570</b>	<b>11.4</b>	<b>11.2</b>	<b>75.9</b>	<b>449.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2109</b>	<b>57.7</b>	<b>56.9</b>	<b>263.8</b>	<b>1799</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	170	4.9	4.8	21.5	148.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
Пром.	Батон простой	38	3	0.4	18.7	90.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>423</b>	<b>11.4</b>	<b>7.8</b>	<b>61</b>	<b>359.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
218	Салат Бармалей	50	1.2	5.1	3.2	63.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	193	4.9	5.6	11.5	115.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.2	4.8	18.5	134.1
	Печень тушеная в соусе с овощами	75	11.6	5.7	6.7	124.6
54-3соус	Соус красный основной	15	0.6	0.5	1.9	14.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>713</b>	<b>26.3</b>	<b>22.3</b>	<b>81.4</b>	<b>630.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
06.22	Горячий бутерброд с сыром	60	6.3	5.8	21.5	163.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7.3</b>	<b>5.8</b>	<b>46.9</b>	<b>269.1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-37г	Пюре картофельное на воде	179	3.2	24.2	25.1	330.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>479</b>	<b>4.8</b>	<b>24.7</b>	<b>52.5</b>	<b>451.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2007</b>	<b>53.6</b>	<b>63.9</b>	<b>253.1</b>	<b>1800.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	160	3.7	4.7	16.8	124
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	190	3	2.3	10.4	74.6
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>14.7</b>	<b>46.9</b>	<b>359.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
35	Салат с кукурузой и отварной морковью (диета без яйца)	60	0.9	3.6	4.6	55
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-1соус	Соус сметанный	37	0.8	3.4	3	46.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>782</b>	<b>25.9</b>	<b>21.3</b>	<b>83.7</b>	<b>631.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	62	6	6.3	40.7	243.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>262</b>	<b>6.2</b>	<b>6.3</b>	<b>47.3</b>	<b>270.9</b>

	<b>Ужин</b>					
54-12м	Плов с курицей	152	20.7	6.2	25.2	239.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	49	3.7	0.4	24.1	114.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>501</b>	<b>26.3</b>	<b>8.1</b>	<b>67.7</b>	<b>448.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2077</b>	<b>72.2</b>	<b>53.7</b>	<b>256.9</b>	<b>1800.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	160	2.5	0.4	35.2	153.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>9</b>	<b>3.4</b>	<b>74.2</b>	<b>361.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-8г	Капуста тушеная	75	1.8	2.3	7.3	56.8
54-11г	Картофельное пюре	75	1.5	2.7	9.9	69.7
54-30м	Курица тушеная с морковью	115	16.2	6.7	5.1	145.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>31.2</b>	<b>17.1</b>	<b>83.2</b>	<b>609.8</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	68	3.5	0.4	37.2	165.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>268</b>	<b>4.5</b>	<b>0.4</b>	<b>62.6</b>	<b>271.4</b>
	<b>Ужин</b>					
16	Суп картофельный	200	6.2	7.2	18.7	164.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Галеты	28	2.7	2.9	18.4	110
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>558</b>	<b>12.9</b>	<b>10.9</b>	<b>79.2</b>	<b>465.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2155</b>	<b>61.4</b>	<b>35.1</b>	<b>310.5</b>	<b>1799.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	166	4.2	5.9	16.1	134.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>411</b>	<b>10.3</b>	<b>16.1</b>	<b>44.3</b>	<b>362.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (без яйца)	50	1.1	3.1	5.6	54.9
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	4.6	5.2	19.9	144.5
4.2-10	Сердце в соусе	100	19	8.9	7.4	185.2
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	58	3.8	0.7	23	113.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>748</b>	<b>30.3</b>	<b>20.5</b>	<b>79.9</b>	<b>624.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	63	6.1	6.4	41.3	247.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>263</b>	<b>6.2</b>	<b>6.4</b>	<b>47.7</b>	<b>273.7</b>
	<b>Ужин</b>					
20	Рис отварной с овощами	195	3.9	6.7	37.4	225.9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	66	5	0.5	32.5	154.7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>561</b>	<b>10</b>	<b>7.5</b>	<b>85.5</b>	<b>450.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2115</b>	<b>60.6</b>	<b>53.8</b>	<b>268.7</b>	<b>1800.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	4.9	5.2	22.5	157.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Повидло яблочное	14	0.1	0	9.1	36.6
Пром.	Батон простой	37	3	0.4	18.2	87.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>451</b>	<b>11.2</b>	<b>8.1</b>	<b>60.7</b>	<b>360.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.6	6.2	4	74.7
09.22	Суп шахтерский	180	4.8	5.4	10.8	110.9
54-21г	Горошница	130	9.1	0.8	21.3	129.1
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	37	2.4	0.4	14.7	72.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>647</b>	<b>29.8</b>	<b>25.1</b>	<b>71.2</b>	<b>631.2</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	60	3.1	0.3	32.8	146.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	190	0.1	0	6.3	25.8
Пром.	Галеты	25	2.4	2.6	16.4	98.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>5.6</b>	<b>2.9</b>	<b>55.5</b>	<b>270.4</b>
	<b>Ужин</b>					

18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	168	6.9	14	30.8	276.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>508</b>	<b>11.4</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>449.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2013</b>	<b>61.8</b>	<b>55.4</b>	<b>263.7</b>	<b>1801.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	189	5.2	5.1	19.2	143.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>439</b>	<b>11.7</b>	<b>15.3</b>	<b>49.8</b>	<b>382.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
04.22	Салат из свеклы с сыром	50	2.2	4.2	3.2	59.4
19	Суп овощной (диета без яйца)	200	1.1	2.5	7.8	57.9
54-6г	Рис отварной	135	3.7	4.4	37.3	203.4
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	80	14.1	5.6	7.8	137.7
54-3соус	Соус красный основной	42	1.6	1.3	5.3	39.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>757</b>	<b>26.2</b>	<b>18.7</b>	<b>91.1</b>	<b>637.4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Галеты	47	4.6	4.8	30.8	184.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>247</b>	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>51</b>	<b>271.3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-37г	Пюре картофельное на воде	150	2.1	11.2	16.2	173.5
	Печень тушеная в соусе с овощами	75	11.6	5.7	6.7	124.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>525</b>	<b>15.4</b>	<b>17.4</b>	<b>50.5</b>	<b>419.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2100</b>	<b>62.7</b>	<b>59.7</b>	<b>253.7</b>	<b>1801.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	171	4.9	8.6	17.7	167.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	198	1.4	1.1	8.5	49.7
Пром.	Батон простой	45	3.6	0.5	22.1	106.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>424</b>	<b>12.2</b>	<b>13.2</b>	<b>48.3</b>	<b>360.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.5	56.7
10-22	Щи со сметаной	200	5.2	5.8	11.1	117.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	145	4.7	5.4	20.6	149.6
54-29м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-1соус	Соус сметанный	33	0.7	3.1	2.7	41.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>758</b>	<b>30.4</b>	<b>23</b>	<b>83.5</b>	<b>662.8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	62	6	6.3	40.7	243.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>262</b>	<b>6.1</b>	<b>6.3</b>	<b>47.1</b>	<b>269.8</b>
	<b>Ужин</b>					
20	Рис отварной с овощами	185	3.7	6.4	35.5	214.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	81	5.3	1	32.1	158.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>566</b>	<b>9.5</b>	<b>7.8</b>	<b>77.4</b>	<b>417.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2142</b>	<b>62</b>	<b>53.6</b>	<b>267.6</b>	<b>1800.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
10	Каша молочная ячневая	162	4	5.6	17.6	136.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>402</b>	<b>9.6</b>	<b>16.3</b>	<b>44</b>	<b>360.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2.8	3.9	21.7	133.4
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	70	9.8	2	6.9	84.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.8	0.6	2.5	18.9
КП-2хн	Компот из сухофруктов	190	1.1	0	36.7	151.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>22.8</b>	<b>13.9</b>	<b>103.4</b>	<b>630.4</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	53	2.7	0.3	29	129.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Галеты	23	2.2	2.3	15.1	90.4

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>276</b>	<b>6.4</b>	<b>3.7</b>	<b>52.7</b>	<b>269.8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	189	15.9	7.8	9.8	172.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	67	5.1	0.5	33	157
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>556</b>	<b>22.6</b>	<b>8.8</b>	<b>70.2</b>	<b>450.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2056</b>	<b>65.2</b>	<b>46</b>	<b>281.6</b>	<b>1800.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон нарезной	42	3.2	1.2	21.6	109.9
Пром.	Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>457</b>	<b>11.6</b>	<b>8.3</b>	<b>60.8</b>	<b>363.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
435	Кефир с сахаром	132	3.8	3.3	11.3	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>132</b>	<b>3.8</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>90.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	55	1.2	3.9	5.6	62.3
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
120	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24.4</b>	<b>24.3</b>	<b>77.4</b>	<b>625.5</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	50	2.5	0.3	27.3	121.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>47.5</b>	<b>208.5</b>
	<b>Ужин</b>					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	165	6.8	13.7	30.3	271.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4.5	3.9	59.3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>565</b>	<b>12.6</b>	<b>18.8</b>	<b>73.3</b>	<b>512.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2119</b>	<b>55.9</b>	<b>55.2</b>	<b>270.3</b>	<b>1799.9</b>

## Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	422.8	10.7	11.8	53.7	363
Второй завтрак	132	3.8	3.3	11.3	90.1
Обед	731.5	27.3	21.1	83.1	631.3
Полдник	264.1	5.8	4.1	51.2	264.5

Ужин	538.9	13.7	13.1	69.7	451.6
Среднее значение за период	2089.3	61.3	53.3	269	1800.5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658549

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026