

# Меню для организации питания детей БМ 3-7 лет (осень-зима)5

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>							
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	200	2.7	5.8	28	174.8	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1	
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>5.9</b>	<b>6.1</b>	<b>70.4</b>	<b>360.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>	
<b>Обед</b>							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1.4	3.6	5.2	58.6	
08.22	Суп овощной	200	4.5	2.7	10.7	85.1	
54-25г	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным	135	3.2	3.6	22.4	134.9	
54-24м	Говядина отварная	70	19.9	16	0.4	224.9	
6.12	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>31.7</b>	<b>26.4</b>	<b>67.9</b>	<b>635.8</b>	
<b>Полдник</b>							
23	Бутерброд с повидлом	58	3	0.3	31.7	141.4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2	
Пром.	Галеты	26	2.5	2.7	17.1	102.2	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>284</b>	<b>5.7</b>	<b>3</b>	<b>55.4</b>	<b>270.8</b>	
<b>Ужин</b>							
20	Овощное рагу (БМ)	190	4	4.9	19.7	139	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	
Пром.	Галеты	32	3.1	3.3	21	125.8	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>574</b>	<b>12.2</b>	<b>8.9</b>	<b>81.9</b>	<b>456.2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2218</b>	<b>55.9</b>	<b>44.5</b>	<b>293.9</b>	<b>1798.8</b>	
<b>Неделя 1 Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-32г	Макароны отварные с растительным маслом	130	4.6	4.3	28.4	170.5	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1	
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8.2</b>	<b>4.7</b>	<b>73.2</b>	<b>367.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
18	Суп крестьянский с рисовой крупой без сметаны	200	4.7	4.5	11	102.7
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4.8	6	21.3	158.3
	Печень тушеная в соусе с овощами	80	12.4	6.1	7.2	132.9
54-3соус	Соус красный основной	40	1.5	1.3	5.1	37.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28.4</b>	<b>18.7</b>	<b>89.2</b>	<b>636.5</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	66	3.4	0.3	36.1	160.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>266</b>	<b>4.4</b>	<b>0.3</b>	<b>61.5</b>	<b>266.5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-37г	Пюре картофельное на воде	180	3.2	24.3	25.2	332.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>3.7</b>	<b>24.7</b>	<b>41.4</b>	<b>403.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2136</b>	<b>45.1</b>	<b>48.5</b>	<b>283.6</b>	<b>1749.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	200	2.2	9.2	19.5	169.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	48	3.6	0.4	23.6	112.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>473</b>	<b>6</b>	<b>9.6</b>	<b>65.8</b>	<b>373.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>15.1</b>	<b>65.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.5	6.4	19.8	147.3
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	90	12.6	2.6	8.8	109.2
54-3соус	Соус красный основной	55	1.8	1.3	4.9	38.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.8	25.7	127.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27</b>	<b>19.8</b>	<b>81.8</b>	<b>613.8</b>
	<b>Полдник</b>					

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	60	5.8	6.1	39.4	235.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6</b>	<b>6.1</b>	<b>46</b>	<b>263</b>
	<b>Ужин</b>					
54-12м	Плов с курицей	178	24.3	5.8	29.6	267.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>533</b>	<b>29</b>	<b>6.6</b>	<b>72.9</b>	<b>466.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2276</b>	<b>68.6</b>	<b>42.3</b>	<b>281.6</b>	<b>1782.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	200	3.1	0.5	44	192.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>6.3</b>	<b>0.8</b>	<b>83.1</b>	<b>364.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	180	6	4.1	14.7	119.8
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	65	1.3	11.5	3.5	122.6
54-37г	Пюре картофельное на воде	65	1.2	8.8	9.1	120.1
54-25м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	47	3.1	0.6	18.6	91.9
22	Огурец соленый	60	0.5	0.1	1	6.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>687</b>	<b>35.1</b>	<b>26.8</b>	<b>67.5</b>	<b>650.3</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	180	5.6	6.4	16.9	147.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Галеты	28	2.7	2.9	18.4	110
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Батон простой	26	2.1	0.3	12.8	61.7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>534</b>	<b>12.1</b>	<b>10.1</b>	<b>75.5</b>	<b>440.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2149</b>	<b>58.4</b>	<b>38.2</b>	<b>307</b>	<b>1802.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26к	Каша вязкая пшененная на воде с растительным маслом	160	4.3	8.2	26.4	196.6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7.5</b>	<b>8.5</b>	<b>64.8</b>	<b>366.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
107	Салат из моркови с сахаром	50	0.6	3.4	6.7	59.6
54-23с	Свекольник (вариант 2)	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	4.8	6	21.3	158.3
4.2-10	Сердце в томатном соусе	100	18.7	7.3	7	168.2
6.12	Напиток лимонный	200	0.1	0	13.4	54.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	53	3.5	0.6	21	103.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>753</b>	<b>32.3</b>	<b>20</b>	<b>80.3</b>	<b>629.7</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	200	4	6.9	38.4	231.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	67	5.1	0.5	33	157
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>567</b>	<b>10.2</b>	<b>7.7</b>	<b>87</b>	<b>458.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2182</b>	<b>56.5</b>	<b>42.6</b>	<b>297.5</b>	<b>1799.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-39к	Каша манная на растительном масле	190	2.8	12.8	24	222.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2.8	0.3	18.2	86.7
Пром.	Повидло яблочное	14	0.1	0	9.1	36.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>441</b>	<b>5.8</b>	<b>13.1</b>	<b>57.7</b>	<b>371.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
02.22	Салат из картофеля с солеными огурцами	55	0.7	6.9	4.4	82.2
17	суп шахтерский без сметаны	200	5.7	4.8	16.2	130.7
54-21г	Горошица	140	9.8	0.9	22.9	139
54-24м	Говядина отварная	75	16.2	13	0.5	183.9
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>720</b>	<b>35.9</b>	<b>26.3</b>	<b>73.7</b>	<b>675.2</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	50	2.5	0.3	27.3	121.9

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	31	3	3.2	20.3	121.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>281</b>	<b>5.7</b>	<b>3.5</b>	<b>54.2</b>	<b>270.9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>565</b>	<b>12.4</b>	<b>7.8</b>	<b>71.9</b>	<b>407.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2207</b>	<b>60.2</b>	<b>50.8</b>	<b>275.8</b>	<b>1801.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	6.5	8	28.3	211
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	23	0.1	0	15	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>468</b>	<b>10.1</b>	<b>8.4</b>	<b>71.8</b>	<b>402.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	2	4.3	21	131.1
18	Суп с картофельный с яйцом	200	2.9	7.1	14	132.1
17	Рыба тушеная в томатном соусе (горбуша)	80	14.1	5.6	7.8	137.7
54-3соус	Соус красный основной	35	1.4	1.1	4.4	33
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>765</b>	<b>24.7</b>	<b>23.8</b>	<b>81.7</b>	<b>641.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Галеты	50	4.9	5.1	32.8	196.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5.1</b>	<b>5.1</b>	<b>39.4</b>	<b>223.7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-37г	Пюре картофельное на воде	160	2.2	11.9	17.3	185.1
	Печень тушеная в соусе с овощами	90	13.9	6.8	8.1	149.5
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>550</b>	<b>17.7</b>	<b>19.2</b>	<b>52.8</b>	<b>455.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2233</b>	<b>58</b>	<b>56.6</b>	<b>264</b>	<b>1798.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
16	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6.5	3.1	33.9	189.1

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Повидло яблочное	28	0.1	0	18.2	73.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>478</b>	<b>10.5</b>	<b>3.5</b>	<b>83.1</b>	<b>405.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4.2	68.1
19	Щи без сметаны	200	5	4.5	10.8	103.1
54-32г	Макароны отварные с растительным маслом	150	5.3	5	32.7	196.8
15	Шницель из курицы	80	14	3.4	4.4	104.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	58	3.8	0.7	23	113.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>748</b>	<b>29.3</b>	<b>19</b>	<b>94.9</b>	<b>666.6</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	40	2	0.2	21.9	97.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	40	3.9	4.1	26.2	157.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>6</b>	<b>4.3</b>	<b>54.5</b>	<b>280.8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	32	152.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>565</b>	<b>10.7</b>	<b>3.8</b>	<b>67.8</b>	<b>348.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2271</b>	<b>56.9</b>	<b>30.7</b>	<b>318.6</b>	<b>1777</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
450-1	Каша сборная без молока	200	2.9	9.5	22.5	186.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	44	3.3	0.4	21.6	103.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>464</b>	<b>6.4</b>	<b>9.9</b>	<b>63.5</b>	<b>368.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
167	Салат из свеклы с чесноком	50	0.7	2.2	4.1	39.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3.2	4.6	25.1	154
17	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	80	11.2	2.3	7.8	97
54-3соус	Соус красный основной	42	1.6	1.3	5.3	39.6

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>772</b>	<b>25.3</b>	<b>16.8</b>	<b>95.5</b>	<b>634.3</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	55	2.8	0.3	30.1	134.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Галеты	29	2.8	3	19	114
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>284</b>	<b>5.7</b>	<b>3.3</b>	<b>55.5</b>	<b>274.2</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>2276</b>	<b>60.4</b>	<b>38.9</b>	<b>303</b>	<b>1803.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-38к	Каша рисовая с изюмом	185	2.9	0.4	40.7	177.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	21	0.1	0	13.7	54.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6.1</b>	<b>0.7</b>	<b>80.5</b>	<b>352.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>18.3</b>	<b>75.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.7	5.1	3	60.5
54-9с	Суп фасолевый	195	6.6	4.5	14	122.8
54-37г	Пюре картофельное на воде	130	1.8	9.7	14	150.4
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	70	9.3	8.3	8.8	147.2
6.12	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>695</b>	<b>21.8</b>	<b>28.2</b>	<b>73</b>	<b>632.8</b>
	<b>Полдник</b>					
23	Бутерброд с повидлом	45	2.3	0.2	24.6	109.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>5.2</b>	<b>2.4</b>	<b>57.9</b>	<b>274.9</b>
	<b>Ужин</b>					
18	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6.2	12.5	27.5	247.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4.5	3.9	59.3
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>541</b>	<b>11.3</b>	<b>17.5</b>	<b>66.1</b>	<b>466.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2147</b>	<b>44.8</b>	<b>48.9</b>	<b>295.8</b>	<b>1802.7</b>

## Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	449.5	7.3	6.5	71.4	373.3
Второй завтрак	200	0.4	0.1	18	74.9
Обед	743.5	29.2	22.6	80.6	641.6
Полдник	270	5.4	3.5	53.4	266.6
Ужин	546.5	14.2	11.5	68.8	435.3
Среднее значение за период	2209.5	56.5	44.2	292.1	1791.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699188

Владелец Хромова Оксана Сергеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027