

Утверждено:

заведующий МБДОУ № 296

*О.Р. Хамитова*



**Примерное безмолочное 20-дневное меню для детей с пищевой аллергией**

<b>Первый день (понедельник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая б/м	187.0275	0.00462	0.00515	0.02817	150
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Чай с/с	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Итого.	420.0075	0.00964	0.01442	0.06074	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	29.4	0.00071	0.00013	0.0056	30
Суп пюре из картофеля б/м	92.7	0.00241	0.00281	0.0129	200
Макаронные изделия отварные	209.27	0.00501	0.00412	0.0348	130
Гуляш из мяса говядины	234.5	0.01471	0.01495	0.00465	100
Компот из сухофруктов	80.5	0.00054	0.00003	0.01842	180
Гренки	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
Итого.	791.57	0.02837	0.02277	0.1087	710
<b>Полдник</b>					
Запеканка картофельная с овощами	199.6828	0.00463	0.00633	0.0282	150
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Печенье	160.3	0.00364	0.00182	0.02688	35
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Итого.	483.3528	0.01108	0.00848	0.0827	422
Итого за день	1786.9303	0.05009	0.04587	0.27234	1722

<b>Второй день (вторник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая б/м	240.24	0.0135	0.0165	0.00326	150
Батон	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Чай с/с	105.42	0.0025	0.0025	0.01545	180
Итого:	510.4472	0.021	0.0272	0.04008	383
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (банан)	127.715	0.0022	0.0001	0.03128	205
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с мясом.	184.455	0.0099	0.0069	0.01772	250
Каша рисова рассыпчатая	179.91	0.0038	0.0041	0.03046	150
Биточки (котлеты) рыбные	133.21	0.0137	0.0048	0.00618	80
Хлеб ржаной.	52.6	0.0006	0.0041	0.00197	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	110.53	0	0	0.02545	200
Гренки	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Итого:	746.175	0.0308	0.0202	0.10032	767
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	288.87	0.0053	0.0068	0.04614	90
Чай с/с	86.66	0.0043	0.005	0.00634	155
Итого:	375.53	0.0096	0.0118	0.05248	245
Итого за день:	1759.8672	0.0636	0.0593	0.22416	1600

<b>Третий день (среда)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая б/м	157.71	0.0046	0.00471	0.02412	150
Чай с /с	100.7	0.0029	0.00297	0.01366	180
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Итого.	385.97	0.01	0.01442	0.0549	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов с раст маслом	29.8489	0.0006	0.00236	0.00242	55
Борщ вегетарианский .	78.584	0.0014	0.00405	0.00871	200
Азу из говядины	285.1792	0.0144	0.01379	0.02029	200
Компот из сухофруктов	80.5	0.0005	0.00003	0.01842	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого.	619.3121	0.0219	0.02096	0.08217	705
<b>Полдник</b>					
Макароны отварн с овощами	186.5952	0.0046	0.00353	0.03156	130
Мармелад	146.5	0.0002	0	0.0383	50
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Итого.	456.4652	0.0076	0.00383	0.09748	417
	1553.7473	0.0405	0.03941	0.25475	1712

<b>Четвертый день (четверг)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая б/м	426.47	0.0184	0.0277	0.02663	150
Батон	75.36	0.0017	0.002	0.01319	23
Чай с /с	105.42	0.0025	0.0025	0.01545	180
	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Итого.	772.0372	0.0277	0.0403	0.07664	406
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (яблоко)	79.2	0.0007	0.0007	0.02077	200
<b>Обед</b>					
Суп геркулесовый с курой	145.919	0.0097	0.0042	0.01626	250
Котлета из мяса куры	114.0948	0.0152	0.0031	0.0042	80
Капуста тушёная	105.83	0.0028	0.0042	0.01448	150
Напиток из шиповника	81	0.0004	0	0.01963	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого:	592.0438	0.0331	0.0123	0.0869	730
<b>Полдник</b>					
Чай с /с	133.0656	0.0042	0.0051	0.01747	150
Печенье	367.13721	0.0089	0.011	0.05187	80
Итого.	500.20281	0.0131	0.0162	0.06934	230
	1943.48381	0.0745	0.0694	0.25365	1566

<b>Пятый день (пятница)</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Белки гр</b>	<b>Жиры гр</b>	<b>Углеводы гр</b>	<b>Выход блюда в гр</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная б/м.	173.61	0.00483	0.00474	0.02423	150
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Чай с/с	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Итого.	406.59	0.00985	0.01401	0.0568	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Салат из помидор	38.5264	0.00068	0.00286	0.00301	55
Рассольник Ленинградский	178.1664	0.00671	0.00767	0.01755	250
Печень отварная	131.0972	0.01124	0.00634	0.00427	80
Картофель отварной	155.6	0.00305	0.00466	0.02281	150
Компот из ягод замороженных	94.76	0.00009	0.00002	0.02246	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
Итого.	743.35	0.02676	0.02228	0.10243	805
<b>Полдник</b>					
Рис отварной	126.567	0.00405	0.00497	0.014	180
Сдоба обыкновенная	210.715	0.0054	0.00402	0.03378	60
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Итого.	375.182	0.00945	0.00899	0.05686	440
Итого за день	1617.122	0.04706	0.04548	0.23629	1835

<b>Шестой день(понедельник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая б/м	157.17	0.00439	0.00588	0.02146	150
Батон .	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Чай с /с	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Итого.	390.15	0.0094	0.01515	0.05403	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Зелёный горошек	23656	0.00172	0.0001	0.0035	60
Щи вегитарианские	64.205	0.00158	0.00276	0.00809	200
Каша гречневая рассыпчатая	162.88	0.00409	0.00549	0.02512	130
Говядина отварная	216.87	0.01305	0.01324	0.00632	80
Компот из сухофруктов	80.5	0.00054	0.00003	0.01842	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
Итого.	24325.655	0.026	0.02235	0.09378	720
<b>Полдник</b>					
Рагу из овощей	109.426	0.00243	0.0047	0.01285	130
Зефир	136.8	0.00036	0	0.03533	45
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Итого.	284.126	0.0028	0.0047	0.05726	375
Итого за день	25091.931	0.0392	0.0424	0.22527	1685

<b>Седьмой день(вторник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная б/м	134.805	0.0034	0.0048	0.01664	150
Чай с/с	105.42	0.0025	0.0025	0.01545	180
Батон	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Итого.	405.0122	0.011	0.0154	0.05346	383
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (груша)	82.485	0.0007	0.0005	0.01808	195
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с мясом	129.114	0.005	0.0061	0.0113	200
Рыба отварная	114.2585	0.0113	0.0034	0.00255	70
Картофель отварной	142.44	0.0028	0.0027	0.02473	150
Кисель из концентрата плод/ягод.	110.53	0	0	0.02545	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого.	641.5425	0.0242	0.013	0.09636	690
<b>Полдник</b>					
Чай с/с	86.66	0.0043	0.005	0.00634	155
Пряник	241.12	0.0059	0.0098	0.02689	80
Итого:	327.78	0.0102	0.0147	0.03323	235
Итого за день	1456.8197	0.046	0.0436	0.20113	1503

<b>Восьмой день(среда)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая б/м	166.41	0.0044	0.0042	0.02488	150
Чай с/с	100.7	0.0029	0.003	0.01366	180
Батон	127.56	0.0025	0.0067	0.01712	60
Итого.	394.67	0.0098	0.0139	0.05566	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с р/м	58.1397	0.0007	0.0037	0.00528	50
Суп рыбный	121.024	0.008	0.0028	0.01436	200
Плов из мяса	360.36	0.015	0.0172	0.03073	200
Компот из сухофруктов	127.56	0.0025	0.0067	0.01712	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого.	812.2837	0.0312	0.0311	0.09982	700
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный б/м	219.0375	0.013	0.015	0.00247	150
Печенье	160.3	0.0036	0.0018	0.02688	35
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Итого.	502.7075	0.0194	0.0171	0.05697	422
Итого за день	1801.6612	0.0614	0.0624	0.23265	1712

<b>Девятый день(четверг)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша манная б/м	468.24	0.0175	0.0252	0.03234	150
Чай с/с	50.4	8E-05	0	0.01331	20
Батон	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Итого.	683.4272	0.0226	0.0333	0.06702	223
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (киви)	27.3	0.0006	0.0003	0.00567	80
<b>Обед</b>					
Суп из овощей с мясом куры с/с	113.7463	0.0076	0.0041	0.00996	200
Гуляш из мяса куры	121.154	0.0072	0.0079	0.00233	80
Макароны отварные	209.27	0.005	0.0041	0.0348	130
Напиток из шиповника	81	0.0004	0	0.01963	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого.	670.3703	0.0253	0.0169	0.09905	660
<b>Полдник</b>					
Пирожок с капустой	213.218	0.0055	0.0083	0.02471	90
Чай с/с	133.0656	0.0042	0.0051	0.01747	150
Итого.	346.2836	0.0097	0.0134	0.04218	240
Итого за день.	1727.3811	0.0581	0.0639	0.21392	1203

<b>Десятый день(пятница)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша манная.	147.93	0.0039	0.00408	0.02132	150
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Чай с/с	105.42	0.0025	0.00253	0.01545	180
Итого	380.91	0.0089	0.01335	0.05389	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Огурец консервированный	3.9	0.0002	0.00003	0.00068	30
Суп свекольник	106.67	0.0018	0.00458	0.01404	200
Тефтели с рисом (Ёжики)	179.9096	0.0114	0.01059	0.00594	80
Картофельное пюре б/м	155.6	0.0031	0.00466	0.02281	150
Компот из сухофруктов	80.5	0.0005	0.00003	0.01842	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого	671.7796	0.022	0.02062	0.09422	710
<b>Полдник</b>					
Макароны отварные	294.4316	0.0075	0.00953	0.03918	150
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	84.47	0.0028	0.00033	0.01854	37
Итого	416.8016	0.0103	0.00986	0.0668	387
Итого за день	1561.4912	0.0422	0.04403	0.23511	1687

<b>Одиннадцатый день(понедельник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная б/м	173.61	0.00483	0.00474	0.02346	150
Чай с/сахаром	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
<b>Итого</b>	<b>406.59</b>	<b>0.0099</b>	<b>0.014</b>	<b>0.05603</b>	<b>390</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	23.7201	0.00058	0.00146	0.00264	55
Суп пюре из разных овощей б/м	156.4342	0.00387	0.00673	0.01783	200
Бифштекс рубленый паровой	200.2892	0.01467	0.0134	0.00026	70
Пюре из гороха со слив маслом	186.4	0.00966	0.00451	0.02429	130
Компот из сухофруктов	127.56	0.0025	0.0074	0.01712	180
Хлеб крестьянский	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
<b>Итого</b>	<b>839.6035</b>	<b>0.0363</b>	<b>0.0342</b>	<b>0.09447</b>	<b>705</b>
<b>Полдник</b>					
Капуста тушенная	86.744	0.00226	0.0045	0.01152	120
Пряник	157.5	0.00216	0.00126	0.03497	45
Чай с/сахаром	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб крестьянский	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
<b>Итого</b>	<b>367.614</b>	<b>0.0072</b>	<b>0.0061</b>	<b>0.07411</b>	<b>402</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1705.8075</b>	<b>0.0543</b>	<b>0.0545</b>	<b>0.24481</b>	<b>1697</b>

<b>Двенадцатый день (вторник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Омлет нат б/м с кукурузой консер	223.885	0.0105	0.0105	0.01624	150
Чай с/с	105.42	0.0025	0.0025	0.01545	180
Батон	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Итого	494.0922	0.018	0.0211	0.05306	383
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт ( Апельсин)	57.4	0.0013	0.0003	0.01478	205
<b>Обед</b>					
Свекольник с мясом .	160.8284	0.0066	0.0079	0.01395	200
Рыба (горбуша) по- русски	392.0032	0.0248	0.0144	0.03252	200
Кисель из концентрата плодового	110.53	0	0	0.02545	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого	808.5616	0.0363	0.0231	0.10425	670
<b>Полдник</b>					
Вафли	288.87	0.0053	0.0068	0.04614	90
Чай с/с	124.992	0.0045	0.0089	0.0061	150
Итого	413.862	0.0098	0.0158	0.05224	240
Итого за день	1773.9158	0.0654	0.0603	0.22433	1498

<b>Тринадцатый день(среда)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша ассорти (рис,греча)б/м	137.9625	0.00365	0.00482	0.01833	150
Чай с/сахаром	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
<b>Итого</b>	<b>370.9425</b>	<b>0.0087</b>	<b>0.0141</b>	<b>0.0509</b>	<b>390</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты	84.5678	0.00112	0.0076	0.00346	50
Суп из свежей рыбы с крупой	158.494	0.00985	0.00449	0.01732	200
Бигус с говядиной	189.5751	0.01016	0.00965	0.01454	200
Компот из сухофруктов	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
<b>Итого</b>	<b>705.3969</b>	<b>0.0286</b>	<b>0.0292</b>	<b>0.08477</b>	<b>700</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные	152.848	0.00466	0.00405	0.02175	100
Вафли	87.5	0.0008	0.0007	0.02023	25
Чай с/сахаром	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
<b>Итого</b>	<b>363.718</b>	<b>0.0083</b>	<b>0.0051</b>	<b>0.0696</b>	<b>362</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1532.0574</b>	<b>0.0466</b>	<b>0.0486</b>	<b>0.22547</b>	<b>1652</b>

<b>Четырнадцатый день(четверг)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная Б/М	429.99	0.0174	0.0306	0.02186	150
					23
Чай с/с	105.42	0.0025	0.0025	0.01545	180
Батон	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Итого	700.1972	0.025	0.0413	0.05868	406
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (яблоко)	79.2	0.0007	0.0007	0.02077	200
<b>Обед</b>					
Суп лапша домашняя с курой	98.452	0.008	0.0021	0.01004	200
Жаркое по домашнему с мясом кури	291.0205	0.0189	0.0087	0.02949	200
Напиток из шиповника	81	0.0004	0	0.01963	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого	615.6725	0.0324	0.0115	0.09149	650
<b>Полдник</b>					
Чай с/с	86.66	0.0043	0.005	0.00634	155
Булочка с корицей	260.9845	0.0059	0.0054	0.04193	80
Итого	347.6445	0.0102	0.0104	0.04827	235
Итого за день	1742.7142	0.0683	0.0639	0.21921	1491

<b>Пятнадцатый день(пятница)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша ассорти(пшенично/кукурузная б/м	158.85	0.00412	0.00478	0.02147	150
Чай с/сахаром	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Батон с маслом	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Итого	391.83	0.00914	0.01405	0.05404	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Рассольник домашний	79.5675	0.00137	0.00349	0.00954	200
Печень отварная	217.666	0.01257	0.01498	0.00251	100
Каша перловая вязкая	156.88	0.00309	0.0047	0.025351	130
Компот из ягод замороженных	94.76	0.00009	0.00002	0.02246	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
Итого	614.506	0.02074	0.02043	0.082651	480
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной	116.335	0.00275	0.00327	0.01704	130
Печенье овсянное	164.8	0.00251	0.00566	0.02645	40
Чай с/сахаром	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Итого	404.505	0.00806	0.00923	0.07111	407
Итого за день	1502.841	0.03894	0.04391	0.228001	1477

<b>Шестнадцатый день(понедельник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша ассорти (рис.кукуруза) б/м	141.4275	0.00345	0.00468	0.01879	150
Чай с/сахаром	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Итого.	374.4075	0.0085	0.014	0.05136	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Суп овощной	92.3774	0.00289	0.00362	0.01037	200
Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	185.5824	0.01254	0.01162	0.00338	80
Каша гречневая рассыпчатая	162.88	0.00409	0.00549	0.02512	130
Компот из сухофруктов.	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.00218	0.0004	0.01379	33
Итого	713.5998	0.027	0.0282	0.08832	660
<b>Полдник</b>					
Сельдь с/сол	36.8445	0.00432	0.00216	0	25
Картофель отварной	142.44	0.00283	0.00271	0.02473	100
Чай с/сахаром	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Итого	302.6545	0.01	0.0052	0.05235	362
Итого за день	1482.6618	0.0464	0.0475	0.21223	1612

<b>Семнадцатый день(вторник)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Омлет б/м с зелёным горошком (запеченый)	170.0458	0.0109	0.0094	0.00647	150
Чай с /с	100.7	0.0029	0.003	0.01366	180
Батон	164.7872	0.005	0.0081	0.02137	53
Итого	435.533	0.0188	0.0205	0.0415	383
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (груша)	82.485	0.0007	0.0053	0.01808	205
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с бобовыми	97.74	0.0032	0.003	0.0132	150
Рыба отварная	143.472	0.0193	0.006	0	80
Рагу из овощей	92.7743	0.0024	0.0035	0.01204	150
Кисель из концентрата плодово/ ягодного	110.53	0	0	0.02545	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб ржаной	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого	589.7163	0.0298	0.0132	0.08302	650
<b>Полдник</b>					
Сдоба обыкновенная	241.12	0.0059	0.0098	0.02689	90
Чай с /с	86.66	0.0043	0.005	0.00634	155
Итого	327.78	0.0102	0.0147	0.03323	245
Итого за день	1435.5143	0.0595	0.0537	0.17583	1483

<b>Восемнадцатый день(среда)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша б/м Дружба греча/ пшено	185.9325	0.00496	0.00707	0.002241	200
Чай с /с	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Батон	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
<b>Итого</b>	<b>418.9125</b>	<b>0.01</b>	<b>0.0163</b>	<b>0.034811</b>	<b>440</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Салат из отв картофеля	111.944	0.00086	0.00803	0.0066	60
Борщ с мясом	135.6924	0.00647	0.00655	0.01122	200
Голубцы ленивые	211.2019	0.01207	0.0106	0.01445	180
Хлеб ржаной	43.62	0.00092	0.00255	0.00313	50
Компот из с/ф	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
<b>Итого</b>	<b>603.5443</b>	<b>0.0248</b>	<b>0.0268</b>	<b>0.06446</b>	<b>647</b>
<b>Полдник</b>					
Рыба с овощами	144.9226	0.01224	0.00627	0.00238	100
Пряник	157.5	0.00216	0.0126	0.03497	45
Чай с /с	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0022	0.0003	0.01854	37
<b>Итого</b>	<b>425.7926</b>	<b>0.0166</b>	<b>0.0192</b>	<b>0.06497</b>	<b>382</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1540.2494</b>	<b>0.0524</b>	<b>0.0625</b>	<b>0.184441</b>	<b>1669</b>

<b>Девятнадцатый день(четверг)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная б/м	468.24	0.0175	0.0252	0.3234	150
Батон	50.4	8E-05	0	0.01331	25
Чай с/с	105.42	0.0025	0.0025	0.01545	180
Итого.	624.06	0.0201	0.0277	0.35216	355
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт (яблоко)	79.2	0.0007	0.0007	0.02077	200
<b>Обед</b>					
Салат яйцо/кукуруза	31.4	0.0024	0.002	0.00014	50
	29.4	0.0007	0.0001	0.0056	
Суп фасолевый	68.36	0.0009	0.0037	0.0068	200
Капуста тушенная	105.83	0.0028	0.0042	0.01448	150
Мясо кури отварн в соусе	141.5716	0.0165	0.0057	0.00304	80
Напиток из шиповника	81	0.0004	0	0.01963	180
Хлеб крестьянский	85.47	0.0028	0.0003	0.01854	37
Хлеб чусовской	59.73	0.0022	0.0004	0.01379	33
Итого	602.7616	0.0287	0.0165	0.08202	730
<b>Полдник</b>					
Шаньга с картошкой	239.4406	0.0057	0.0079	0.03121	90
Чай с/с	86.66	0.0043	0.005	0.00634	155
Итого	326.1006	0.01	0.0129	0.03755	245
Итого за день	1632.1222	0.0596	0.0578	0.4925	1530

<b>Двадцатый день(пятница)</b>	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
<b>Завтрак</b>					
Каша Дружба рис/пшено б/м	142.335	0.0037	0.00483	0.01815	150
Чай с/с	105.42	0.00252	0.00253	0.01545	180
Батон с маслом	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	60
Итого	375.315	0.00872	0.0141	0.05072	390
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	92	0.001	0.0002	0.0202	200
<b>Обед</b>					
Огурец консервированн	3.9	0.00023	0.00003	0.00068	30
Суп из овощей вегетарианский	87.798	0.00164	0.00413	0.00981	200
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	343.938	0.01548	0.01448	0.03133	200
Хлеб ржаной	43.62	0.00092	0.00255	0.00313	50
Компот из с/ф	127.56	0.0025	0.00674	0.01712	180
Хлеб пшеничный	85.47	0.00281	0.00033	0.01854	37
Итого	692.286	0.0236	0.02826	0.08061	697
<b>Полдник</b>					
Макароны отварн	159.04	0.00498	0.00608	0.01775	200
Зефир	91.2	0.00024	0	0.02355	30
Чай с/с	37.9	0	0	0.00908	200
Хлеб пшеничный	85.47	0.0028	0.00033	0.01854	37
Итого	373.61	0.008	0.00641	0.06892	467
Итого за день	1533.211	0.0413	0.04897	0.22045	1754

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 216039700814417408888458946809972442417735892202

Владелец Хамитова Ольга Радиковна

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027