

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска "Детский сад № 272" (МБДОУ д/с № 272)
630123, г. Новосибирск, ул. Ереванская, 4, телефон: 200-13-20

Согласовано:

Родители Гончаровой Арианы
(аллергик)

М.С. Гончарова М.С.
" 27 " 02 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 272
Зайцева А.В.

01.03.2024



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДИЕТИЧЕСКОЕ) ДЛЯ ВОСПИТАННИКА
С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(СУХОФРУКТЫ, РЫБА, ЯЙЦО)
с 12-часовым пребыванием в МБДОУ д/с № 272

Новосибирск 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша рисовая молочная жидкая	190	5,263	8,189	30,78	217,93	274
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	6,903	17,019	54,64	399,13	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Кукуруза десертная порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Кисель из ягоды с/м	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Итого за обед	653	29,287	26,587	67,304	647,12	
полдник							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	210	6,72	5,08	17,48	142,4	
ужин							
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	170	3,4	9,095	14,45	153	201
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	6,792	12,684	45,484	323,39	
Итого за день		1783	50,102	61,77	194,708	1559,04	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Чай с молоком	185	0	0	0	0	505
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,41	16,849	38,134	338,21	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Котлета из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	Компот из вишни с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Свекольник с мясом, сметаной	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Итого за обед	603	22,06	22,668	87,252	642,04	
полдник							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Ряженка (3-7 лет)	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Итого за полдник	210	6,77	13,33	17,92	219,2	
ужин							
	Огурец солёный порционно	20	0,16	0,02	0,34	2,6	113
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	179
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	5,94	6,57	49,59	281,8	
Итого за день		1703	43,43	59,467	197,946	1504,25	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,732	32,85	218,7	270
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	400	8,3	15,562	56,71	399,9	
завтрак 2							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	Итого за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	377
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Суп из овощей с фасолью, сметаной	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Итого за обед	633	18,086	18,368	57,988	471,06	
полдник							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	205	8	6,385	18,92	164,95	
ужин							
	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	124
	Азу с картофелем тушеным	120	9,785	10,487	12,48	183,508	370
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	400	14,065	15,147	35,24	334,308	
Итого за день		1738	49,351	55,662	176,958	1413,218	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	9,524	22,294	55,414	460,38	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Тефтели из говядины	80	11,772	12,229	9,143	194,286	393
	Напиток клюквенный	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	543	17,546	17,981	62,887	484,286	
полдник							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Кисель молочный	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525
	Итого за полдник	210	4,38	3,01	24,59	123,5	
ужин							
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	428
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Птица тушеная (3-7 лет)	80	4,857	4,452	1,213	64,259	301
	Итого за ужин	450	13,337	10,252	37,083	294,559	
Итого за день		1693	45,187	53,937	189,774	1409,725	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша "Дружба"	180	4,734	10,494	22,554	203,58	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	10,444	23,059	47,224	419,03	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	124
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Рассольник домашний с мясом, сметаной	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	673	32,292	35,9	78,972	768,86	
полдник							
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	200	10,5	6,34	25,58	209	
ужин							
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,795	1,107	2,337	29,76	446
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	6,936	6,798	64,868	356,26	
Итого за день		1748	60,422	72,147	221,694	1776,15	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,084	17,29	49,78	386,76	
завтрак 2							
	Киви	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	Котлета из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	248
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Итого за обед	633	22,456	26,338	77,184	639,02	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,226	13,948	66,84	176
	Итого за полдник	200	7,46	4,726	22,588	162,24	
ужин							
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Сердце в соусе сметанный с томатом и луком	100	24,3	13,4	4,1	234	408
	Итого за ужин	450	32,041	14,385	45,788	441,38	
Итого за день		1783	70,441	63,139	205,14	1676,4	
Неделя 2							
День 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	10,55	22,06	65,044	500,88	
завтрак 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с горохом	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	Плов из отварной говядины	180	13,608	13,392	35,424	316,8	375
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,258	1,532	0,783	17,94	19
	Итого за обед	613	18,452	18,384	77,297	549,2	
полдник							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	205	8	6,385	17,48	159,55	
ужин							
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Капуста тушеная с мясом	150	4,625	4,5	4,875	78,75	428
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	400	8,017	8,089	35,909	249,14	
Итого за день		1708	45,419	55,318	205,53	1505,77	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр (порционно)	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,514	32,22	255,24	273
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	9,85	18,649	42,58	399,59	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Кукуруза десертная порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Суп картофельный с клецками	180	0,786	1,702	5,744	41,4	151
	Фрикадельки из курицы припущенные	80	11,414	9,92	6,08	158,934	415
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Кисель из клюквы с/м	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,428	1,832	1,396	23,78	454
	Итого за обед	633	22,088	19,627	77,972	601,884	
полдник							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	210	6,72	5,08	17,48	142,4	
ужин							
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	460	26,05	27,68	47,48	544,1	
Итого за день		1798	64,958	71,086	190,562	1710,974	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	243
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	420	13,04	19,29	73,3	518,6	
завтрак 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Горошек зелёный порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,53	0,738	1,558	19,84	446
	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	653	25,756	26,785	81,488	696,68	
полдник							
	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	Кисель из черной смородины с/м	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Батон-Нарезной (350 г) нарезка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	210	1,73	8,92	29,71	205,5	
ужин							
	Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным	200	4	10,7	17	180	201
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	420	6,84	11,1	33,52	261,8	
Итого за день		1803	48,866	66,595	239,018	1778,58	
Неделя 2							
День 5							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
	Итого за завтрак	395	10,274	13,204	54,084	356,93	
завтрак 2							
	Сок Сады Придонья	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	Томаты солёные	30	0,33	0,03	1,05	6	113
	Жаркое домашнему	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374
	Напиток клюквенный	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Итого за обед	603	24,665	21,958	56,696	523,764	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,226	13,948	66,84	176
	Итого за полдник	200	7,46	4,726	22,588	162,24	
ужин							
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный (650гр) нарезка	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	410	8,491	7,045	61,548	344,18	
Итого за день		1708	51,14	46,983	199,966	1410,114	
Среднее значение за период:		1746.5	52.932	60.611	202.13	1574.423	