

Согласовано:

Родители Краснюк Александра  
(аллергик)

Краснюк Т.С.  
" 19 " марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 272

Зайцева А.В.

" 19 " марта 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДИЕТИЧЕСКОЕ) ДЛЯ ВОСПИТАННИКА  
С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
(ЦИТРУСОВЫЕ, СЛАДКОЕ, ЯГОДА)  
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							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	190	5,263	8,189	30,78	217,93	274
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	7,443	17,289	61,66	432,43	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Кукуруза десертная порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Гуляш из говядины</b>	120	20,6	22	4,2	297	373
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной</b>	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Итого за обед	653	29,107	26,497	47,954	568,82	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Крендель сахарный</b>	70	5,04	9,614	42,84	279,067	659

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	250	10,26	14,114	50,04	369,067	
ужин							
	<b>Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным</b>	170	3,4	9,095	14,45	153	201
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	6,33	9,495	44,47	288,8	
Итого за день		1793	53,54	67,795	213,924	1706,117	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	<b>Чай с молоком</b>	185	0	0	0	0	505
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	400	8,41	16,849	38,134	338,21	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами</b>	80	7,6	4,115	3,6	81,715	349
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр)</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>нарезка</b>						
	<b>Свекольник с мясом, сметаной</b>	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Итого за обед	603	15,06	12,603	72,122	462,555	
полдник							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	<b>Ряженка (3-7 лет)</b>	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Итого за полдник	210	6,77	13,33	17,92	219,2	
ужин							
	<b>Картофель отварной</b>	150	2,85	6,15	19,05	142,5	179
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Сельдь с луком</b>	25	2,4	5,075	0,95	59	359
	Итого за ужин	395	8,18	11,625	50,02	337,3	
Итого за день		1708	38,67	54,457	183,246	1380,265	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	180	6,66	6,732	32,85	218,7	270
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	8,3	15,562	56,71	399,9	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья 0,200</b>	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого за завтрак 2	200	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	<b>Голубцы ленивые</b>	120	10,2	9,96	4,8	150	377

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Картофельное пюре</b>	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Суп из овощей с фасолью, сметаной</b>	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Итого за обед	633	18,446	18,368	68,608	515,16	
полдник							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	205	8	6,385	18,92	164,95	
ужин							
	<b>Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным</b>	100	16,364	12,546	3,91	193,637	403
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	450	23,436	16,585	40,804	406,627	
Итого за день		1878	58,682	57	195,142	1532,637	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Омлет с сыром</b>	160	21,715	32,686	3,429	395,429	315
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	370	26,505	44,486	36,289	652,229	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	<b>Тефтели из говядины</b>	70	10,3	10,7	8	170	393
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	473	15,354	13,152	56,164	404,8	
полдник							
	<b>Булочка "Веснушка"</b>	70	5,484	4,317	39,9	220,5	578
	<b>Кисель молочный</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525
	Итого за полдник	250	8,364	6,747	54,21	291,6	
ужин							
	<b>Капуста тушеная</b>	150	5,55	5,4	5,85	94,5	428
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Птица тушеная (3-7 лет)</b>	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		1643	63,96	75,037	193,546	1690,188	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша "Дружба"</b>	180	4,734	10,494	22,554	203,58	266
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	395	10,444	23,059	47,224	419,03	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Соус сметанный</b>	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Рассольник домашний с мясом, сметаной</b>	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137
	<b>Зразы рыбные с яйцом, минтай (3-7 лет)</b>	80	6,987	3,087	8,067	88	281
	Итого за обед	603	17,959	14,857	79,719	525,36	
полдник							
	<b>Йогурт питьевой</b>	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	200	10,5	6,34	25,58	209	
ужин							
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й</b>	30	0,795	1,107	2,337	29,76	446

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>вариант)</b>						
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	6,936	6,798	64,688	355,36	
Итого за день		1678	46,089	51,104	222,261	1531,75	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	8,084	17,29	49,78	386,76	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	<b>Котлета из говядины</b>	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	100	3,06	4,49	20,98	139,5	248
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	603	27,79	24,67	79,87	656	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	20	2,24	0,226	13,948	66,84	176
	Итого за полдник	200	7,46	4,726	22,588	162,24	
ужин							
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Сердце в соусе сметанный с томатом и луком</b>	100	24,3	13,4	4,1	234	408
	Итого за ужин	450	32,041	14,385	45,788	441,38	
Итого за день		1743	75,775	61,471	207,826	1693,38	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша ячневая вязкая</b>	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	390	10,55	22,06	65,044	500,88	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	<b>Плов из отварной говядины</b>	180	13,608	13,392	35,424	316,8	375

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	30	0,258	1,532	0,783	17,94	19
	Итого за обед	613	18,812	18,384	87,917	593,3	
полдник							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Варенец</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за полдник	205	8	6,385	17,48	159,55	
ужин							
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	150	4,625	4,5	4,875	78,75	428
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	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	45,779	55,318	216,15	1549,87	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	180	7,02	8,514	32,22	255,24	273
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	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	395	9,85	18,649	42,58	399,59	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Кукуруза десертная порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	180	0,786	1,702	5,744	41,4	151
	<b>Фрикадельки из курицы припущенные</b>	80	11,414	9,92	6,08	158,934	415
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	613	22,2	18,065	76,396	579,004	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	<b>Коржик молочный</b>	70	4,784	8,517	45,85	278,834	598
	Итого за полдник	250	10,004	13,017	53,05	368,834	
ужин							
	<b>Гуляш из говядины</b>	120	20,6	22	4,2	297	373
	<b>Картофельное пюре</b>	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	460	26,05	27,68	47,3	543,2	
Итого за день		1818	68,354	77,461	224,376	1913,628	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Омлет натуральный</b>	160	13,785	21,416	3,693	260,924	307
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	370	15,965	30,516	34,573	475,424	
завтрак 2							
	<b>Бананы</b>	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	<b>Горошек зелёный порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Суп крестьянский с крупой (перловка)</b>	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	<b>Биточки рыбные (горбуша)</b>	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	20	0,53	0,738	1,558	19,84	446
	<b>Рис отварной</b>	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	633	19,076	10,965	74,868	501,08	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Булочка дорожная</b>	70	4,9	9,684	39,084	263,667	584
	Итого за полдник	250	10,12	14,184	47,724	359,067	
ужин							
	<b>Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным</b>	200	4	10,7	17	180	201
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	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		1773	53,501	67,265	211,685	1693,371	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
	Итого за завтрак	395	10,274	13,204	54,084	356,93	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Томаты солёные</b>	30	0,33	0,03	1,05	6	113
	<b>Жаркое домашнему</b>	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной</b>	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Итого за обед	603	24,575	21,958	38,066	449,064	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	20	2,24	0,226	13,948	66,84	176

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	200	7,46	4,726	22,588	162,24	
ужин							
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	110	19,03	12,87	12,98	244,2	404
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	30	0,795	1,107	2,337	29,76	446
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	360	22,755	14,377	45,337	409,76	
Итого за день		1658	65,314	54,315	165,125	1400,994	
Среднее значение за период:		1740	56.967	62.123	203.329	1609.22	