

Перспективное меню

УТВЕРЖДАЮ

приготавливаемых блюд

Заведующий(ая) \_\_\_\_\_ МБДОУ Д/С №2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Михеева Т.В. \_\_\_\_\_

Аллергии без молока и глютена гр.№10, 12



12 августа 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	170	3,825	7,99	35,36	228,48	54-22к-2020
	Вода	140,25					
	Крупа кукурузная	48,45					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Сахар-песок	2,55					
	Соль	0,85					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	6,004	8,419	53,685	354,48	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г-2020
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	59,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	Картофель	36,036					
	Капуста свежая	14,4					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Горошек зелёный	5,382					

	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль	1,44					
	Бульон мясной прозрачный.	135					
	Гуляш из говядины б/г	70	12,695	13,319	3,379	173,25	373
	Мясо говядины	64,75					
	Масло подсолнечное	2,917					
	Лук репчатый	8,167					
	Томатная паста	6,417					
	Крахмал	2,159					
	Компот из смеси сухофруктов	190	0	0	9,481	104,5	527
	Сухофрукты	19					
	Сахар-песок	7,6					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	600	23,114	23,554	69,631	638,99	
полдник							
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Курага	18					
	Сахар-песок	8					
	Печенье без глютеновое	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье безглютеновое	50					
	Итого за полдник	250	4,05	4,9	57,3	289,5	
ужин							
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Картофель	133,5					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Соль	0,5					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	80	7,6	1,315	4,115	58,858	299
	филе минтая	48,572					
	Морковь	15,2					
	Лук репчатый	9,086					
	Сахар-песок	2,286					
	Масло подсолнечное	1,143					

	Соль	1,143					
	Хлебцы без глютеносодержащие	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеносодержащие	20					
	Итого за ужин	450	11,8	7,815	46,365	360,458	
Итого за день		1800	45,468	44,788	237,081	1654,178	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	170	1,87	7,82	17,17	146,285	54-21к- 2020
	Вода	146,2					
	Рис	12,75					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Сахар-песок	2,55					
	Соль	0,85					
	Крупа гречневая	9,35					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Хлебцы без глютеносодержащие	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеносодержащие	30					
	Итого за завтрак	400	4,24	8,41	44,69	272,285	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	38,4	
обед							
	Борщ с фасолью и картофелем (без сметаны)	180	2,592	3,33	8,226	73,26	96
	Свекла	28,8					
	Картофель	17,946					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Фасоль	7,2					
	Томатная паста	5,4					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль	1,44					
	Сахар-песок	1,08					
	Мясо говядины	7,2					



	Суфле из печени алл. без глют.	70	12,344	5,78	7,014	127,113	
	Печень говяжья	58,1					
	Вода	21					
	Крахмал	4,2					
	Яйцо куриное	7					
	Соль	0,42					
	Масло подсолнечное	2,1					
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г- 2020
	Картофель	115,7					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Кисель из брусники	190	0,114	0,076	19,895	103,93	396
	Брусника свежемороженая	13,3					
	Сахар-песок	11,4					
	Крахмал	7,6					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	600	19,287	14,863	69,169	509,49	
полдник							
	Бутерброды с повидлом б/г	50	2,25	0,87	15,42	176	101
	Повидло	20					
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Черная смородина с/м	15					
	Сахар-песок	8					
	Итого за полдник	250	2,4	0,93	24,499	272	
ужин							
	Винегрет овощной	60	0,747	6,098	4,402	78	82
	Картофель	13,2					
	Свекла	9					
	Морковь	6					
	Огурцы соленые	18					
	Лук репчатый	9					
	Масло подсолнечное	6					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					

	Омлет натуральный алл.	170	14,647	16,477	3,662	222,308	268
	Яйцо куриное	104,616					
	Вода	65,385					
	Масло подсолнечное	2,616					
	Соль	1,308					
	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	450	16,883	22,874	21,949	404,308	
Итого за день		1800	44,31	47,577	181,307	1496,483	
Неделя 1, день 3 завтрак							
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	170	7,446	7,089	41,99	261,63	206/1
	Вода	117,3					
	Крупа пшено	65,62					
	Соль	1,19					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	9,625	7,518	60,315	387,63	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Рассольник ленинградский без сметаны с рисом	180	1,422	3,672	9,648	77,4	100
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10,854					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	3,618					
	Рис	3,564					
	Масло подсолнечное	3,6					

	Соль	0,54					
	Бульон мясной прозрачный.	135					
	Соус томатный алл.	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	Вода	15					
	Томатная паста	4,5					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Крахмал	1,5					
	Сахар-песок	0,54					
	Соль	0,3					
	Капуста тушеная на рас. масле	140	3,08	4,76	11,34	100,8	380
	Капуста свежая	147					
	Лук репчатый	8,26					
	Морковь	5,46					
	Сахар-песок	4,2					
	Соль	0,56					
	Масло подсолнечное	6,3					
	Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
	Яблоко	9,45					
	Слива с/м	9					
	Вода	171					
	Сахар-песок	9					
	Котлеты, биточки или шницели из птицы Алл. без глют	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Мясо цыплят бройлеров	53					
	Крахмал	5					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	0,3					
	Хлебцы без глютеносые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеносые	30					
	Итого за обед	630	17,795	16,596	51,692	428,39	
полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,98	110	527
	Сухофрукты	20					
	Сахар-песок	8					
	Печенье без глютеносое	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье безглютеносое	50					
	Итого за полдник	250	3,75	4,9	47,18	318,5	



ужин							
	Огурец в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	7,584	54-23-2020
	Огурцы свежие	50					
	Рагу из овощей	180	2,376	7,517	14,249	162	201
	Картофель	57,6					
	Морковь	28,8					
	Капуста свежая	36					
	Лук репчатый	14,4					
	Масло подсолнечное	7,2					
	Компот из брусники	200	0,68	0	23,05	94,9	398
	Брусника свежемороженая	28					
	Сахар-песок	10					
	Хлебцы без глютеносые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеносые	20					
	Итого за ужин	450	4,786	7,827	47,129	308,484	
Итого за день		1830	36,456	36,941	216,416	1453,754	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	170	9,294	8,614	48,394	307,7	54-24г-2020
	Вода	115,6					
	Крупа гречневая	78,2					
	Масло подсолнечное	7,707					
	Соль	0,567					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Слива с/м	15					
	Сахар-песок	10					
	Хлебцы без глютеносые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеносые	30					
	Итого за завтрак	400	11,684	9,074	79,814	447,86	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Рис отварной с маслом растительным	140	3,36	5,88	35,467	207,667	54-22г-2020
	Вода	302,4					

	Рис	50,4					
	Масло подсолнечное	6,347					
	Соль	0,467					
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Капуста свежая	28,8					
	Картофель	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Томатная паста	1,8					
	Соль	1,44					
	Компот из вишни	180	0,288	0,072	12,798	86,4	526
	Вишня без косточек	20,7					
	Сахар-песок	7,2					
	Котлеты рыбные любительские (филе минтая на раст.масле)	70	8,82	1,05	3,99	60,9	308
	Морковь	14,14					
	Крахмал	7					
	Лук репчатый	5,88					
	Масло подсолнечное	1,4					
	Соль	0,7					
	филе минтая	46,9					
	Хлебцы без глютеносодержащие	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	600	15,672	10,632	69,733	471,367	
полдник							
	Бутерброды с повидлом б/г	50	2,25	0,87	15,42	176	101
	Повидло	20					
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	21,8	88	505
	Вода	200					



	Кисель с витаминами "Витошка"	25					
	Итого за полдник	250	2,25	0,87	37,22	264	
ужин							
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Картофель	133,5					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Соль	0,5					
	Капуста тушеная на рас. масле	100	2,2	3,4	8,1	72	380
	Капуста свежая	105					
	Лук репчатый	5,9					
	Морковь	3,9					
	Сахар-песок	3					
	Соль	0,4					
	Масло подсолнечное	4,5					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	470	6,189	9,799	45,885	336,6	
Итого за день		1820	36,195	30,775	242,452	1566,827	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша рисовая вязкая (без молочная)	170	5,304	5,797	31,552	199,58	217
	Вода	93,5					
	Рис	37,4					
	Масло подсолнечное	4,25					
	Соль	0,85					
	Компот из черной смородины	200	0,15	0,06	9,079	96	526
	Черная смородина с/м	15					
	Сахар-песок	8					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	7,524	6,247	53,951	361,58	

завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Суп картофельный с горохом(мясной бульон)	180	4,047	1,389	15,551	77,76	149
	Горох	14,4					
	Картофель	45					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	0,9					
	Соль	4,32					
	Бульон мясной прозрачный.	117					
	Жаркое по- домашнему с маслом растительным	190	13,205	12,445	15,39	226,29	54-29м- 2020
	Картофель	69,35					
	Масло подсолнечное	6,175					
	Мясо говядины	69,445					
	Лук репчатый	13,585					
	Морковь	27,17					
	Соль	0,19					
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Курага	18					
	Сахар-песок	8					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	600	19,622	14,224	64,361	451,05	
полдник							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Печенье без глютеновое	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье безглютеновое	50					
	Итого за полдник	250	3,859	4,939	42,205	268,5	
ужин							
	Горошница алл.	200	6,24	6,82	37,12	234,8	217
	Вода	54					
	Горох	44					

	Масло подсолнечное	5					
	Соль	1					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье	50					
	Итого за ужин	470	11,69	12,12	92,67	584,3	
Итого за день		1820	43,195	37,63	263,287	1676,18	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	170	9,294	8,614	48,394	307,7	54-24г-2020
	Вода	115,6					
	Крупа гречневая	78,2					
	Масло подсолнечное	7,707					
	Соль	0,567					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	11,473	9,043	66,719	433,7	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками без яйца	190	6,476	6,244	13,91	71,63	154
	Картофель	76					
	Морковь	7,6					
	Лук репчатый	7,6					
	Масло подсолнечное	1,9					



	Мясо говядины	23,75					
	Соль	0,107					
	Крахмал	1,9					
	Соль	4,56					
	Капуста тушеная с мясом	190	22,043	24,721	13,553	305,045	54-10м-2020
	Мясо говядины	53,865					
	Соль	0,38					
	Капуста свежая	192,66					
	Масло подсолнечное	0,475					
	Морковь	5,035					
	Лук репчатый	10,165					
	Томатная паста	3,325					
	Компот из смеси сухофруктов	190	0	0	9,481	104,5	527
	Сухофрукты	19					
	Сахар-песок	7,6					
	Хлебцы без глютеносодержащие	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	600	30,589	31,355	50,264	547,175	
полдник							
	Бутерброды с повидлом б/г	50	2,25	0,87	15,42	176	101
	Повидло	20					
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	14,22	96	526
	Вишня без косточек	23					
	Сахар-песок	8					
	Итого за полдник	250	2,57	0,95	29,64	272	
ужин							
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	200	6,02	7,8	33,86	231,72	60
	Рис	56					
	Масло подсолнечное	8					
	Соль	1					
	Морковь	32					
	Лук репчатый	8,4					
	Масло подсолнечное	4					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Говядина отварная	50	14,417	8,834	0,334	138,5	54-24м-2020

	Мясо говядины	81					
	Соль	0,334					
	Вода	143					
	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	470	22,117	17,094	57,274	474,22	
Итого за день		1820	67,249	58,542	213,997	1737,845	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) б/м/г	170	7,089	10,744	32,98	257,04	275
	Крупа пшено	34					
	Вода	102					
	Сахар-песок	4,08					
	Вода	20,4					
	Яблоко	17					
	Масло подсолнечное	3,4					
	Компот из изюма*	200	0,32	0	43,54	131,98	239
	Изюм	13,334					
	Сахар-песок	21,334					
	Вода	202,667					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	9,479	11,134	89,84	455,02	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Рис отварной с маслом растительным	130	3,12	5,46	32,934	192,834	54-22г- 2020
	Вода	280,8					
	Рис	46,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Борщ из свежей капусты ( без сметаны)	180	1,134	3,15	4,5	50,94	93
	Свекла	28,8					
	Капуста свежая	21,6					

	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Томатная паста	5,4					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Сахар-песок	1,8					
	Соль	1,44					
	Печень говяжья по-строгановски без сметаны	70	11,34	9,87	4,13	150,5	356
	Печень говяжья	65,1					
	Масло подсолнечное	5,6					
	Соль	0,49					
	Кисель из брусники	190	0,114	0,076	19,895	103,93	396
	Брусника свежемороженая	13,3					
	Сахар-песок	11,4					
	Крахмал	7,6					
	Хлебцы без глютенковые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютенковые	30					
	Итого за обед	600	17,778	18,946	74,779	564,204	
полдник							
	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	21,5	
	Сок	200					
	Печенье без глютенное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье безглютенное	50					
	Итого за полдник	250	4,75	5,1	57,4	230	
ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,471	3,075	1,737	37,1	15
	Помидоры свежие	24					
	Огурцы свежие	17,5					
	Лук репчатый	6					
	Масло подсолнечное	3					
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3	7,32	28,68	192,72	54-23г-2020
	Картофель	160,2					
	Масло подсолнечное	8,16					
	Соль	0,6					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					



	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	450	4,96	10,694	44,302	333,82	
Итого за день		1800	37,367	46,274	276,121	1630,044	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
✓	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	170	3,825	7,99	35,36	228,48	54-22к- 2020
	Вода	140,25					
	Крупа кукурузная	48,45					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Сахар-песок	2,55					
	Соль	0,85					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	6,004	8,419	53,685	354,48	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	7,107	6,587	37,007	235,3	54-24г- 2020
	Вода	88,4					
	Крупа гречневая	59,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Рассольник ленинградский без сметаны с рисом	190	1,501	3,876	10,184	81,7	100
	Картофель	57					
	Огурцы соленые	11,457					
	Морковь	7,41					

	Лук репчатый	3,819					
	Рис	3,762					
	Масло подсолнечное	3,8					
	Соль	0,57					
	Бульон мясной прозрачный.	142,5					
	Курица в соусе с томатом алл.	70	9,859	10,675	2,217	144,084	367
	Мясо цыплят бройлеров	40,834					
	Томатная паста	5,425					
	Морковь	4,2					
	Лук репчатый	4,55					
	Масло подсолнечное	5,25					
	Крахмал	1,109					
	Соль	0,35					
	Компот из сливы	190	0,304	0,067	17,195	70,452	238
	Слива с/м	14,25					
	Сахар-песок	9,5					
	Хлебцы без глютеносые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеносые	30					
	Итого за обед	610	20,841	21,595	79,923	597,536	
полдник							
	Бутерброды с повидлом б/г	50	2,25	0,87	15,42	176	101
	Повидло	20					
	Хлебцы безглютеносые	30					
	Компот из брусники	200	0,68	0	23,05	94,9	398
	Брусника свежемороженая	28					
	Сахар-песок	10					
	Итого за полдник	250	2,93	0,87	38,47	270,9	
ужин							
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Икра кабачковая	60					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Омлет натуральный алл.	170	14,647	16,477	3,662	222,308	268
	Яйцо куриное	104,616					
	Вода	65,385					
	Масло подсолнечное	2,616					
	Соль	1,308					

	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	450	17,487	22,217	26,632	434,708	
Итого за день		1810	47,762	53,201	208,81	1668,374	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	170	1,87	7,82	17,17	146,285	54-21к- 2020
	Вода	146,2					
	Рис	12,75					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Сахар-песок	2,55					
	Соль	0,85					
	Крупа гречневая	9,35					
	Компот из яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Вода	180					
	Яблоко	49,2					
	Сахар-песок	10					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	4,24	8,41	44,69	272,285	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	38,4	118
	Бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	38,4	
обед							
	Суп картофельный с гречкой	190	1,691	2,071	10,203	66,31	115
	Картофель	57					
	Морковь	7,41					
	Лук репчатый	7,657					
	Крупа гречневая	3,8					
	Масло подсолнечное	1,9					
	Соль	1,52					
	Бульон мясной прозрачный.	133					
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г- 2020



	Картофель	115,7					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Компот из кураги	190	0,285	0	19,095	76,95	531
	Курага	17,1					
	Сахар-песок	7,6					
	Рыба, тушенная с овощами (горбуша)	70	6,65	1,15	3,6	51,5	299
	Горбуша с/м	42,5					
	Морковь	13,3					
	Вода	12,5					
	Лук репчатый	7,95					
	Масло подсолнечное	1					
	Масло подсолнечное	1					
	Соль	1					
	Хлебцы без глютеносодержащие	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	610	12,863	8,898	66,932	399,947	
полдник							
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Черная смородина с/м	24					
	Сахар-песок	15					
	Крахмал	6					
	Печенье без глютеносодержащее	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Печенье безглютеновое	50					
	Итого за полдник	250	3,95	5	58,7	295,5	
ужин							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо куриное	40					
	Рагу из овощей	200	2,64	8,352	15,832	180	201
	Картофель	64					
	Морковь	32					
	Капуста свежая	40					
	Лук репчатый	16					
	Масло подсолнечное	8					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Хлебцы без глютеносодержащие	20	1,38	0,26	8,88	44	

	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	460	9,229	13,251	30,017	347	
Итого за день		1820	31,782	36,059	221,339	1353,132	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	170	4,76	8,585	29,155	212,67	54-26к-2020
	Вода	132,6					
	Крупа пшено	42,5					
	Масло подсолнечное	8,5					
	Сахар-песок	2,55					
	Соль	0,85					
	Компот из сливы	200	0,32	0,07	18,1	74,16	238
	Слива с/м	15					
	Сахар-песок	10					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за завтрак	400	7,15	9,045	60,575	352,83	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Помидор в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	9,584	54-3з-2020
	Помидоры свежие	50					
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Капуста свежая	28,8					
	Картофель	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Томатная паста	1,8					
	Соль	1,44					
	Плов из отварной говядины	180	14,855	17,83	32,335	316,8	375
	Мясо говядины	50,4					
	Морковь	18					

	Масло подсолнечное	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Рис	48,96					
	Компот из изюма*	190	0,304	0	41,363	125,381	239
	Изюм	12,667					
	Сахар-песок	20,267					
	Вода	192,534					
	Хлебцы без глютеновые	30	2,07	0,39	13,32	66	
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Итого за обед	630	18,913	21,56	93,076	568,165	
полдник							
	Бутерброды с повидлом б/г	50	2,25	0,87	15,42	176	101
	Повидло	20					
	Хлебцы безглютеновые	30					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за полдник	250	2,359	0,909	20,425	236	
ужин							
	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,4	54-12з-2020
	Морковь	45					
	Лук репчатый	10,8					
	Томатная паста	16,8					
	Масло подсолнечное	4,8					
	Сахар-песок	0,7					
	Соль	0,2					
	Омлет с отварным картофелем (на воде)	150	11,035	10,863	14,138	198,276	276
	Картофель	95,69					
	Яйцо куриное	68,966					
	Вода	25,863					
	Масло подсолнечное	5,173					
	Соль	0,863					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	10					
	Сахар-песок	8					
	Говядина отварная	50	14,417	8,834	0,334	138,5	54-24м-2020
	Мясо говядины	81					
	Соль	0,334					
	Вода	143					



	Хлебцы без глютеновые	20	1,38	0,26	8,88	44	
	Хлебцы безглютеновые	20					
	Итого за ужин	480	28,452	24,397	39,022	546,176	
Итого за день		1860	57,374	56,011	223,198	1713,921	
Среднее значение за период:		1818	44,716	44,78	228,401	1595,074	

