



10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность					
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
311	Каша пшеничная на воде	150	1,9	3,4	16,6	104					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>12,93</b>	<b>6,41</b>	<b>40,16</b>	<b>211,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
417	Напиток из шиповника	100	1	0	20,2	84,8					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>					
<b>Обед</b>											
19	Салат из соленых огурцов	45	0,38	2,30	1,17	26,91					
76	Рассольник ленинградский	200	1,69	4,69	13,68	103,88					
180	Плов из птицы	142	15,88	12,3	25,81	277,0					
382	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>640</b>	<b>29,54</b>	<b>18,22</b>	<b>96,34</b>	<b>694,94</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
411	Чай с джемом	150	0,06	0,02	9,46	37,89					
	<b>Всего полдник</b>	<b>275</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,46</b>	<b>37,89</b>					
<b>Ужин</b>											
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,4	166,0					
241	Компот из кураги	150	0,42	0	20,45	83,0					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего ужин</b>	<b>290</b>	<b>6,11</b>	<b>4,14</b>	<b>57,74</b>	<b>293,19</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>49,58</b>	<b>28,79</b>	<b>223,9</b>	<b>1322,54</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
271	Каша кукурузная на воде	150	1,73	7,74	17,39	146,17					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>12,76</b>	<b>10,75</b>	<b>40,95</b>	<b>253,89</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>					
<b>Обед</b>											
9	Салат из моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42,0					
63	Борщ с фасолью и картофелем без сметаны	200	2,83	4,08	11,62	94,60					
130103	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,08	2,41	16,95	97,85					
46	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3					
247	Компот из смеси «Вишня»	150	0,02	0,04	13,46	52,48					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>645</b>	<b>29,49</b>	<b>20,83</b>	<b>101,4</b>	<b>726,74</b>					
<b>Полдник</b>											
2	Бутерброд с джемом	15/5	1,54	0,16	13,16	61					
241	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81					
	<b>Всего полдник</b>	<b>170</b>	<b>2,84</b>	<b>0,16</b>	<b>38,16</b>	<b>166,2</b>					
<b>Ужин</b>											
	Каша манная на воде с изюмом	150	1,9	3,4	17,4	108					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38					
	<b>Всего ужин</b>	<b>320</b>	<b>13,88</b>	<b>5,2</b>	<b>40,19</b>	<b>205,49</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>58,97</b>	<b>36,94</b>	<b>220,7</b>	<b>1352,32</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
311	Каша рисовая на воде	150	0,8	4,0	15,1	100					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>11,83</b>	<b>7,01</b>	<b>38,66</b>	<b>207,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>					
<b>Обед</b>											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	1,71	11,3	66,75					
336	Капуста тушеная с мясом кур	150	9	7,5	7,36	225					
241	Компот из изюма	150	0,43	0	21,42	81					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>560</b>	<b>15,29</b>	<b>10,46</b>	<b>55,53</b>	<b>470,89</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	<b>Всего полдник</b>	<b>275</b>	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>9,75</b>	<b>36,96</b>					
<b>Ужин</b>											
109	Сельдь (порциями)	40	6,8	6,84	0	89,6					
130103	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,08	2,41	16,95	97,85					
200	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35,0					
	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38					
	<b>Всего ужин</b>	<b>340</b>	<b>11,36</b>	<b>9,69</b>	<b>38,41</b>	<b>286,83</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>47,97</b>	<b>29,56</b>	<b>158,07</b>	<b>1068,4</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
255	Каша гречневая на воде	150	4,20	8,59	22,01	182,15					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>12,93</b>	<b>6,41</b>	<b>40,16</b>	<b>212,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
247	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>					
<b>Обед</b>											
65	Свекольник без сметаны	200	13,36	7,13	15,79	183,41					
130301	Рис отварной с растительным маслом	110	2,45	3,35	27,3	149,12					
46	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3					
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>625</b>	<b>34,59</b>	<b>22,25</b>	<b>96,96</b>	<b>725,07</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71					
	<b>Всего полдник</b>	<b>275</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>14,23</b>	<b>71</b>					
<b>Ужин</b>											
209	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126					
196	Кукуруза консервированная	45	2,25	0,09	3,74	24,75					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего ужин</b>	<b>295</b>	<b>23,48</b>	<b>12,3</b>	<b>27,9</b>	<b>258,47</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>73,05</b>	<b>41,33</b>	<b>192,41</b>	<b>1328,26</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
93	Каша Дружба на воде	150	2,0	4,0	16,9	112					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>13,03</b>	<b>7,01</b>	<b>40,46</b>	<b>219,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>18,32</b>	<b>72,0</b>					
<b>Обед</b>											
201	Суп крестьянский без сметаны	200	4,79	6,03	12,42	118,62					
68	Рыба отварная	70	10,67	10,3	1,7	142,2					
13103	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,08	2,41	16,95	97,85					
247	Компот из смеси ягод (3-х комп.)	150	0,02	0,04	13,46	52,48					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>540</b>	<b>22,43</b>	<b>19,89</b>	<b>77,69</b>	<b>576,81</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	<b>Всего полдник</b>	<b>275</b>	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>9,75</b>	<b>36,96</b>					
<b>Ужин</b>											
45	Винегрет овощной	150	0,82	3,71	5,06	56,88					
200	Чай с сахаром	150	0,04	0	9,10	35,0					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего ужин</b>	<b>320</b>	<b>2,89</b>	<b>4,42</b>	<b>27,97</b>	<b>162,64</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>47,84</b>	<b>33,72</b>	<b>171,59</b>	<b>1062,13</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
311	Каша ячневая на воде	150	2,0	3,5	13,8	95					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>13,03</b>	<b>6,51</b>	<b>37,36</b>	<b>202,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
491	Напиток из черной смородины	100	0,2	0,1	10,7	44,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>					
<b>Обед</b>											
34	Салат из свеклы	40	0,7	3,1	6,9	58,0					
42	Суп с рыбным консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68					
180	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	110	4,69	4,12	23,04	148,0					
46	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3					
382	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,70					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>620</b>	<b>22,85</b>	<b>20,48</b>	<b>89,48</b>	<b>635,63</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
411	Чай с джемом	150	0,06	0,02	9,46	37,89					
	<b>Всего полдник</b>	<b>275</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,46</b>	<b>37,89</b>					
<b>Ужин</b>											
130401	Макароны отварные с растительным маслом	150	3,66	3,43	23,48	139,43					
241	Компот из кураги	150	0,42	0	20,45	83,0					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего ужин</b>	<b>320</b>	<b>4,74</b>	<b>11,71</b>	<b>48,66</b>	<b>319,76</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>41,19</b>	<b>38,93</b>	<b>199,19</b>	<b>1267,0</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
271	Каша кукурузная на воде	150	1,73	7,74	17,39	146,17					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>15,23</b>	<b>11,6</b>	<b>45,57</b>	<b>289,87</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>					
<b>Обед</b>											
70	Огурец соленый консервированный	45	0,36	0,05	1,13	6,3					
59	Борщ вегетарианский без сметаны	200	2,18	4,75	10,94	95,0					
313	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом	130	3,86	3,76	27,46	159,0					
46	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3					
241	Компот из изюма	150	0,42	0	20,45	83					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>645</b>	<b>23,71</b>	<b>18,17</b>	<b>78,79</b>	<b>584,89</b>					
<b>Полдник</b>											
2	Бутерброд с джемом	15/5	1,54	0,16	13,16	61					
	Чай с сахаром	150	1	0	20,2	84,8					
	<b>Всего полдник</b>	<b>170</b>	<b>2,54</b>	<b>0,16</b>	<b>33,36</b>	<b>145,8</b>					
<b>Ужин</b>											
	Каша манная на воде с изюмом	150	1,9	3,4	17,4	108					
200	Чай с сахаром	150	0,04	0	9,10	35					
	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38					
	<b>Всего ужин</b>	<b>320</b>	<b>4,21</b>	<b>8,18</b>	<b>38,85</b>	<b>245,55</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>45,69</b>	<b>38,11</b>	<b>196,57</b>	<b>1266,11</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
311	Каша овсяная «Геркулес» на воде	150	1,9	4,0	13,5	98,0					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>12,24</b>	<b>6,74</b>	<b>37,21</b>	<b>201,34</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>					
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1					
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60					
130401	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	120	3,66	3,43	23,48	139,43					
46	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3					
491	Компот из брусники/клюквы	100	0,2	0,1	10,7	44,0					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>635</b>	<b>20,44</b>	<b>16,33</b>	<b>57,09</b>	<b>453,98</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
241	Напиток из кураги	150	0,43	0	21,42	81					
	<b>Всего полдник</b>	<b>225</b>	<b>3,05</b>	<b>0,69</b>	<b>31,03</b>	<b>143,38</b>					
<b>Ужин</b>											
130103	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,08	2,41	16,95	97,85					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего ужин</b>	<b>300</b>	<b>12,26</b>	<b>6,45</b>	<b>27,17</b>	<b>158,22</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>48,89</b>	<b>30,44</b>	<b>160,6</b>	<b>1000,0</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
311	Каша манная на воде	150	1,9	3,4	17,4	108					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак первый</b>	<b>320</b>	<b>12,93</b>	<b>6,41</b>	<b>40,96</b>	<b>215,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,1</b>	<b>15,72</b>	<b>66,0</b>					
<b>Обед</b>											
67	Суп картофельный с горохом	200	5,94	4,86	23,91	163,64					
130103	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,08	2,41	16,95	97,85					
46	Курица отварная	60	13,35	8,5	0	139,3					
247	Компот из смеси «Вишня»	150	0,02	0,04	13,46	52,48					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>645</b>	<b>26,95</b>	<b>20,58</b>	<b>91,63</b>	<b>671,43</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
241	Напиток из изюма	150	0,43	0	21,42	81					
	<b>Всего полдник</b>	<b>275</b>	<b>1,3</b>	<b>0,00</b>	<b>25,0</b>	<b>105,2</b>					
<b>Ужин</b>											
209	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126					
196	Горошек зеленый консервированный	45	2,25	0,09	3,74	24,75					
200	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35					
	Хлеб пшеничный	20	2,44	0,44	12,36	64,38					
	<b>Всего ужин</b>	<b>295</b>	<b>14,93</b>	<b>9,73</b>	<b>25,8</b>	<b>250,13</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>57,65</b>	<b>36,88</b>	<b>195,55</b>	<b>1303,48</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей с пищевой аллергией (БМД) до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак первый</b>											
311	Каша пшеничная на воде	150	2,5	3,5	18,2	114					
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	Батон нарезной	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего завтрак</b>	<b>320</b>	<b>13,53</b>	<b>6,51</b>	<b>41,76</b>	<b>221,72</b>					
<b>Второй завтрак</b>											
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0					
	<b>Всего завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>18,32</b>	<b>72,0</b>					
<b>Обед</b>											
56	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	2,95	4,8	6,87	94,49					
244	Рыба, припущенная в овощах	70	6,12	0,81	2,54	42,00					
130301	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом	110	2,45	3,35	27,3	149,12					
241	Компот из кураги	150	0,43	0	21,42	81					
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего обед</b>	<b>590</b>	<b>16,19</b>	<b>10,21</b>	<b>73,58</b>	<b>464,75</b>					
<b>Полдник</b>											
	Пюре фруктовое	125									
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96					
	<b>Всего полдник</b>	<b>175</b>	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>9,75</b>	<b>36,96</b>					
<b>Ужин</b>											
130103	Картофель отварной с растительным маслом	130	2,08	2,41	16,95	97,85					
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1					
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	28					
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76					
	<b>Всего ужин</b>	<b>345</b>	<b>4,71</b>	<b>5,26</b>	<b>44,22</b>	<b>231,71</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>43,94</b>	<b>24,49</b>	<b>183,54</b>	<b>1026,14</b>					
	<b>Рекомендуется</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

04.04.2024г. с примерным меню ознакомлена, меню согласовано  
 Николаева Олеся Александровна *Николаева*