

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

дошкольного питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан



И. П. Крулгий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях

городского округа город Уфа

(безглютенное)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Безглютеновый

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
430,47	Каша рисовая вязкая на молоке	134	3,8	5,25	34,32	200,36				0,2	78,72		22,27		
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2				
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19					
Итого за Завтрак															
			3,89	9,85	50,72	307,63				0,65	81,27		22,39		
Завтрак2															
293,1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,08	16,83	64,95				0,15					
Итого за Завтрак2															
			0,40	0,08	16,83	64,95				0,00	0,15		0,00		
Обед															
53,57	ЩИ из свежей капусты со сметаной	185	1,49	3,81	6,83	68,27				1,38	30,67		15,08		
233,92	Гуляш из мяса птицы (Филе) Без муки	70	7,9	12,03	1,51	145,63				2,46	13,14		10,73		
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15		
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Обед															
			13,57	20,78	43,28	414,66				4,54	55,20	0,02	91,08	0,01	
Уплотненный полдник															
211,8	Макаронные изделия (Безглютеновые) с тертым сыром	130	4,81	6,49	32,33	208,24				0,08	83,04		4,51		
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Уплотненный полдник															
			4,86	7,46	48,66	282,46				0,48	84,39	0,02	4,63	0,01	
Итого за день															
			22,72	38,17	159,49	1069,70				5,67	221,01	0,04	118,10	0,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Безглютеновый

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87			
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28				0,03	80		4,4			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
Итого за Завтрак																
			7,73	9,07	44,22	290,42				0,57	168,64		40,39			
Завтрак2																
294,37	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,94	49,62				0,07	5,95		3,24			
Итого за Завтрак2																
			0,14	0,14	11,94	49,62				0,07	5,95		3,24			
Обед																
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,97	2,27	11,65	75,04				0,93	10,87		26,52			
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92			
211,77	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с маслом	134	2,99	3,72	35,86	189,79				0,04	5,01		0,24			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
			13,02	16,00	63,84	452,49				1,49	24,00	0,02	34,80	0,01		
Уплотненный полдник																
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94			
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Уплотненный полдник																
			11,75	18,45	46,34	398,93				4,46	34,06	0,02	33,34	0,01		
Итого за День																
			32,64	43,66	166,34	1191,46				6,59	232,65	0,04	111,77	0,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безглютеновый

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша гречневая молочная	134	5,77	5,87	23,97	172,05				0,29	80,49		71,87	
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
Итого за Завтрак														
			5,82	6,84	40,30	246,27				0,69	81,84		71,99	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак2														
			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
Обед														
67,41	Свекольник со сметаной	185	1,81	3,88	12,28	91,58				1,41	33,1		22,23	
131,92	Плов из мяса птицы (филе)	140	13,38	18,01	29,33	333,13				4,06	17,45		32,94	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед														
			15,24	22,86	57,94	498,93				5,87	51,90	0,02	55,29	0,01
Уплотненный полдник														
76,59	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютени)	150	2,96	3,49	14,18	100,8				0,01	91,98		10,6	
7,24	Йогурт отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник														
			9,87	10,67	30,89	259,80				0,73	123,03	0,02	17,20	0,01
Итого за день														
			34,13	43,57	138,23	1083,00				7,29	375,77	0,04	158,48	0,02

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Безглютеновый

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87	
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
Итого за Завтрак														
			5,63	6,94	44,22	262,42				0,54	88,64		35,99	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак2														
			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00	
Обед														
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32	
108,92	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)	60	8,29	10,88	3,83	146,41				2,04	23,53		21,94	
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед														
			14,43	17,99	55,20	440,59				3,59	47,07	0,02	103,53	0,01
Уплотненный полдник														
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник														
			13,70	15,71	18,77	274,45				1,95	106,77	0,02	17,59	0,01
Итого за день														
			36,96	43,84	127,29	1052,46				6,08	361,48	0,04	171,11	0,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Безглютеновый

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,01	Каша молочная "Дружба"	134	4,23	5,59	22,92	159,63				0,12	88,38		25,52			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
Итого за Завтрак																
			4,28	6,56	39,25	233,85				0,52	89,73	0,02	25,64	0,01		
Завтрак2																
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
Итого за Завтрак2																
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80			
Обед																
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63			
588,02	Рыба припущенная (филе минтая)	60	11,8	7,55	0,36	116,87				2,88	33,12		41,97			
138,01	Картофельное пюре	130	3,27	4,63	20,9	138,52				0,16	44,82		28,86			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
			19,52	16,52	52,21	436,19				4,88	102,13	0,02	96,58	0,01		
Уплотненный полдник																
131,92	Плов из мяса птицы (филе)	140	13,38	18,01	29,33	333,13				4,06	17,45		32,94			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Уплотненный полдник																
			13,43	18,98	45,66	407,35				4,46	18,80	0,02	33,06	0,01		
Итого за день																
			37,71	42,54	155,96	1158,99				10,10	229,86	0,06	166,08	0,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Безглютеновый

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
175,01	Каша гречневая молочная	134	5,77	5,87	23,97	172,05				0,29	80,49			71,87				
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2							
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19							
Итого за Завтрак																		
			5,86	10,47	40,37	279,32				0,74	83,04			71,99				
Завтрак2																		
294,37	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,94	49,62				0,07	5,95			3,24				
Итого за Завтрак2																		
			0,14	0,14	11,94	49,62				0,07	5,95			3,24				
Обед																		
56,92	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,46	3,78	7,47	70,28				1,4	30,67			17,38				
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77			7,92				
609	Рис прилуценный	130	3,36	3,84	34,09	185,11				0,23	9,53			23,04				
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19							
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
Итого за Обед																		
			12,88	17,63	57,89	443,05				2,15	48,32	0,02		48,46				
Уплотненный полдник																		
684,51	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)	140	9,85	11,73	17,79	215,87				2,26	18,72			30,1				
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19							
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
Итого за Уплотненный полдник																		
			9,90	12,70	34,12	290,09				2,66	20,07	0,02		30,22				
Итого за день																		
			28,78	40,94	144,32	1062,08				5,62	157,38	0,04		153,91				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безглютеновый

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
Итого за Завтрак																
			5,63	6,94	44,22	262,42				0,54	88,64	0,02	35,99	0,01		
Завтрак2																
293,07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	18,15	69,95					0,15					
Итого за Завтрак2																
			0,44	0,09	18,15	69,95				0,00	0,15		0,00			
Обед																
53,57	Щи из свежей капусты со сметаной	185	1,49	3,81	6,83	68,27				1,38	30,67		15,08			
233,92	Гуляш из мяса птицы (филе) без муки	70	7,9	12,03	1,51	145,63				2,46	13,14		10,73			
211,77	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с маслом	134	2,99	3,72	35,86	189,79				0,04	5,01		0,24			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
			12,43	20,53	60,53	477,91				4,28	50,17	0,02	26,17	0,01		
Уплотненный полдник																
108,93	Филе грудки отварное	30	7,66	6,82	0,36	92,95				0,13	8,3		8,2			
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (6сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Уплотненный полдник																
			10,79	12,23	43,03	324,82				2,55	19,65	0,02	19,60	0,01		
Итого за день																
			29,29	39,79	165,93	1135,10				7,37	158,61	0,06	81,76	0,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безглютеновый

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,01	Каша молочная "Дружба"	134	4,23	5,59	22,92	159,63				0,12	88,38		25,52			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
Итого за Завтрак																
			4,28	6,56	39,25	233,85				0,52	89,73		25,64			
Завтрак2																
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
Итого за Завтрак2																
			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00			
Обед																
65,77	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,97	2,27	11,65	75,04				0,93	10,87		26,52			
684,51	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)	140	9,85	11,73	17,79	215,87				2,26	18,72		30,1			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
			11,87	14,97	45,77	365,13				3,59	30,94	0,02	56,74	0,01		
Уплотненный полдник																
76,59	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютен)	150	2,96	3,49	14,18	100,8				0,01	91,98		10,6			
7,24	Йогурт отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48			
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19					
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Уплотненный полдник																
			9,87	10,67	30,89	259,80				0,73	123,03	0,02	17,20	0,01		
Итого за день																
			29,22	35,40	125,01	936,78				4,84	362,70	0,04	113,58	0,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Безглютеновый

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша гречневая молочная	134	5,77	5,87	23,97	172,05				0,29	80,49		71,87	
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19				
Итого за Завтрак														
			5,82	6,84	40,30	246,27				0,69	81,84		71,99	
Завтрак2														
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак2														
			3,20	3,20	9,10	78,00				0,00	119,00		14,00	
Обед														
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32	
588,02	Рыба припущенная (филе минтая)	60	11,8	7,55	0,36	116,87				2,88	33,12		41,97	
138,01	Картофельное пюре	130	3,27	4,63	20,9	138,52				0,16	44,82		28,86	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19				
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед														
			17,08	15,32	54,02	423,03				4,29	91,44	0,02	87,27	0,01
Уплотненный полдник														
131,9	Плов из мяса птицы (филе)	130	12,43	16,72	27,22	309,29				3,77	16,21		30,6	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник														
			12,48	17,69	43,55	383,51				4,17	17,56	0,02	30,72	0,01
Итого за День														
			38,58	43,05	146,97	1130,81				9,15	309,84	0,04	203,98	0,02

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Безглютеновый

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47	
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19				
Итого за Завтрак														
			13,70	15,71	18,77	271,45				1,95	106,77	0,02	17,59	0,01
Завтрак²														
293,1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,08	16,83	64,95					0,15			
Итого за Завтрак²														
			0,40	0,08	16,83	64,95				0,00	0,15		0,00	
Обед														
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63	
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14				0,19				
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед														
			16,59	17,35	49,56	420,78				2,26	41,00	0,02	98,82	0,01
Уплотненный полдник														
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87	
282,13	Чай с сахаром	180			6,29	25,14					0,19			
667,16	Хлеб из безглютеновой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник														
			5,63	6,94	44,22	262,42				0,54	88,64	0,02	35,99	0,01
Итого за день														
			36,32	40,08	129,38	1019,60				4,75	236,56	0,06	152,40	0,03
Итого за период														
			326,35	411,04	1458,92	10839,98				67,46	2645,86	0,46	1431,17	0,23
Итого за период														
			32,64	41,10	145,89	1084,00				6,75	264,59	0,05	143,12	0,02