

Меню для 21-дневной смены, 7-11 лет (Целиакия)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с целиакией

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	575	14.9	16.7	82.3	539.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-15с - для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.2	1.7	9.6	58.4
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-19м	Печень тертая	80	11.4	18.1	4.8	227.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	820	20.7	57.7	70.7	884.4
	Полдник					
54-8в - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6.1	3.5	21.5	141.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	11.9	8.5	29.9	243.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	40.7	24	70.2	660.1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за день	2645	94.6	112.1	291.5	2553.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4

54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	580	18.3	21.2	65.7	525.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	920	26	31.3	115.3	848.4
	Полдник					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за Полдник	330	7.1	11.4	34	266.7
	Ужин					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	20.2	20.7	85.8	611.8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2820	77.6	89.6	357.4	2548.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	620	10.4	16.6	75.5	493
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-18г - для детей с целиакией	Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	840	28.9	36.2	108.3	874.4
	Полдник					
54-7в - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7.5	3.1	4.4	75.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	260	13.3	8.1	14	182.1
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	30.3	18.7	68.9	565.7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2710	89.3	84.6	307.9	2350.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	525	21.4	15.8	69.9	506.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	950	46.4	28.2	89.6	798.4
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8

	Итого за Полдник	350	9.1	5.8	42.5	258
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	540	23.2	21.3	52.8	495.1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за день	2765	106.5	76.3	293.2	2284.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8.4	9.7	40.3	281.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	590	11.4	12.6	86.2	504.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-13с - для детей с целиакией	Ши из свежей капусты вегетарианские	300	2	4.7	8.8	85.7
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22.8	15.8	8.8	268.7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	980	32.9	29.4	110.9	841
	Полдник					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	400	8.2	10.2	40.8	287.3
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1.1	1.2	13	66.9
	Итого за Ужин	540	27.6	54.2	33.8	733.7
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за Второй ужин	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за день	2910	86.1	112.8	314.3	2618.1
	Неделя 1 Суббота					

	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1.1	1.2	13	66.9
	Итого за Завтрак	540	23.4	27.2	51	542
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	900	31.4	32.1	113.3	868.6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	250	6.2	5.1	49.5	268.3
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	540	18.7	17.8	74.6	534.2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2630	85.7	87.2	343	2500.5
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	520	18	18.7	70	519.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					

54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	900	55.2	17.9	88.8	737.4
	Полдник					
54-7в - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7.5	3.1	4.4	75.5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	260	14.3	8.1	15.4	191.7
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	550	18.9	22.6	65	540
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2630	112.8	72.5	277.8	2215.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-7к	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	575	14.9	16.7	82.3	539.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-15с - для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.2	1.7	9.6	58.4
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-19м	Печень тертая	80	11.4	18.1	4.8	227.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	820	20.7	57.7	70.7	884.4
	Полдник					

54-8в - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6.1	3.5	21.5	141.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	11.9	8.5	29.9	243.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	40.7	24	70.2	660.1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за день	2645	94.6	111.9	296.1	2569.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	580	18.3	21.2	65.7	525.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	920	26	31.3	115.3	848.4
	Полдник					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Полдник	330	7.1	11.4	34	266.7
	Ужин					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	20.2	20.7	85.8	611.8

	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2820	77.6	89.6	355.4	2540.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	620	10.4	16.6	75.5	493
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-18г - для детей с целиакией	Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	840	28.9	36.2	108.3	874.4
	Полдник					
54-7в - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7.5	3.1	4.4	75.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	260	13.3	8.1	14	182.1
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	30.3	18.7	68.9	565.7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2710	89.3	84.8	305.3	2342
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	525	21.4	15.8	69.9	506.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	950	46.4	28.2	89.6	798.4
	Полдник					
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	350	9.1	5.8	42.5	258
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	540	23.2	21.3	52.8	495.1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за день	2765	106.5	76.1	297.8	2301
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8.4	9.7	40.3	281.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	590	11.4	12.6	86.2	504.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-13с - для детей с целиакией	Ши из свежей капусты вегетарианские	300	2	4.7	8.8	85.7
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22.8	15.8	8.8	268.7

54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	980	32.9	29.4	110.9	841
	Полдник					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
	Итого за Полдник	400	8.2	10.2	40.8	287.3
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1.1	1.2	13	66.9
	Итого за Ужин	540	27.6	54.2	33.8	733.7
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за Второй ужин	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за день	2910	86.1	112.8	312.3	2610.1
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1.1	1.2	13	66.9
	Итого за Завтрак	540	23.4	27.2	51	542
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	900	31.4	32.1	113.3	868.6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	250	6.2	5.1	49.5	268.3
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2

54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	540	18.7	17.8	74.6	534.2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2630	85.7	87.4	340.4	2491.9
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	520	18	18.7	70	519.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	900	55.2	17.9	88.8	737.4
	Полдник					
54-7в - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7.5	3.1	4.4	75.5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	260	14.3	8.1	15.4	191.7
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	550	18.9	22.6	65	540
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2630	112.8	72.3	282.4	2231.8
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	675	15.8	16.9	90.4	576.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-15с - для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1.2	1.7	9.6	58.4
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-19м	Печень тертая	80	11.4	18.1	4.8	227.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	820	20.7	57.7	70.7	884.4
	Полдник					
54-8в - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6.1	3.5	21.5	141.8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	11.9	8.5	29.9	243.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	40.7	24	70.2	660.1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за день	2745	95.5	112.1	302.2	2599.6
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	580	18.3	21.2	65.7	525.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	920	26	31.3	115.3	848.4
	Полдник					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за Полдник	330	7.1	11.4	34	266.7
	Ужин					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	20.2	20.7	85.8	611.8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2820	77.6	89.8	352.8	2531.6
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	620	10.4	16.6	75.5	493
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-18г - для детей с целиакией	Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	840	28.9	36.2	108.3	874.4
	Полдник					

54-7в - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7.5	3.1	4.4	75.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	260	13.3	8.1	14	182.1
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	590	30.3	18.7	68.9	565.7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2710	89.3	84.6	309.9	2358.6
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	525	21.4	15.8	69.9	506.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5.1	5.8	8.3	105.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	950	46.4	28.2	89.6	798.4
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Полдник	350	9.1	5.8	42.5	258
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	540	23.2	21.3	52.8	495.1

	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за день	2765	106.5	76.1	295.8	2293
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8.4	9.7	40.3	281.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	590	11.4	12.6	86.2	504.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-13с - для детей с целиакией	Ши из свежей капусты вегетарианские	300	2	4.7	8.8	85.7
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22.8	15.8	8.8	268.7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	980	32.9	29.4	110.9	841
	Полдник					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1.1	4.9	21.1	132.6
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	400	8.2	10.2	40.8	287.3
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1.1	1.2	13	66.9
	Итого за Ужин	540	27.6	54.2	33.8	733.7
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за Второй ужин	200	5.4	6.4	7.6	109.6
	Итого за день	2910	86.1	113	309.7	2601.5
	Неделя 3 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1.1	1.2	13	66.9
	Итого за Завтрак	540	23.4	27.2	51	542

	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Обед	900	31.4	32.1	113.3	868.6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	250	6.2	5.1	49.5	268.3
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	540	18.7	17.8	74.6	534.2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	2630	85.7	87.2	345	2508.5
	Неделя 3 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Завтрак	520	18	18.7	70	519.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-13г	Фасоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0.8	3	2.3	39.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9

	Итого за Обед	900	55.2	17.9	88.8	737.4
	Полдник					
54-7в - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7.5	3.1	4.4	75.5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	260	14.3	8.1	15.4	191.7
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11.9	12.8	5.3	184.5
54-6соус - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0.5	2	1.6	26.3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2.2	2.3	26	133.9
	Итого за Ужин	550	18.9	22.6	65	540
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за день	2630	112.8	72.3	280.4	2223.8