

Диетическое меню

Наименование заболевания: **полная непереносимость лактозы**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	4,4	1,1	49,1	137,3	
10:00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	Суп-пюре из картофеля на воде с гренками	180	1,1	1,2	8,8	52,5	25/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,3	28,0	162,9	43/3
	Биточка из мяса говядины	70	9,2	9,6	0,6	145	14/8
	Компот из с/фр	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	19,4	18,0	78,9	484,9	
ужин	Греча отварная	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	60	4,2	6,0	31,2	71,0	271
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за ужин		470	9,6	7,8	69,2	172,6	
Итого за день:		1660	33,8	27,3	207,0	837,4	
НЕДЕЛЯ 1 День 2							
завтрак	Каша геркулесовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	8/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	4,4	1,1	49,1	137,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с раст маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Рассольник с курой	180	1,1	1,7	8,2	61,2	9/2
	Картофельное пюре	130	2,1	3,0	17,0	107	3/3
	Биточка рыбная	70	8,4	0,8	0,1	65,3	9/7
	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	116,2	233
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	16,9	9,4	76,5	403	
ужин	Макаронные изделия отварные	180	8,8	6,8	38,3	246,6	43-2/3
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6

	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	16,9	11,7	57,7	310,1	
Итого за день		1650	38,6	22,6	193,1	893,0	
НЕДЕЛЯ 1 День 3							
завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из отварной свеклы с раст маслом	50	0,6	4,1	3,4	53,3	20/1
	Суп из овощей с курой	180	1,2	4,0	7,2	77,7	14/2
	Мясо тушеное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256,0	3/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		660	19,7	22,8	65,0	459,0	
ужин	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	17
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	9,6	3,7	87,5	366,3	
Итого за день		1630	35,1	28,7	200,3	969,5	
НЕДЕЛЯ 1 День 4							
завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Хлеб ржаной	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	3/13
Итого за завтрак		425	14,0	10,0	38,3	303,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	свекольник	180	1,4	3,1	10,3	83,5	5/2
	Суфле из куры	70	13,8	15,9	3,1	210	8/9
	Сложный гарнир: Картофельное пюре/капуста тушеная	65/65	2,1	3,0	17,0	107	3/3;8/3
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	21,9	25,9	71,9	525,0	
ужин	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9

Итого за ужин		410	4,4	1,1	79,1	137,3	
Итого за день		1615	40,7	37,4	199,1	1008,5	
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак	Омлет	100	1,4	0,8	30,0	136,8	2/6
	Хлеб ржаной	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	3/13
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
Итого за завтрак		465	13,0	9,3	49,4	339,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с яблоком и раст маслом	50	0,5	3,3	5,0	51,7	11/1
	Щи из свеж капусты с курой	180	1,3	1,6	5,6	49,4	8/2
	Суфле из печени	70	13,3	4,1	0,1	94,8	35/8
	Картофельное пюре	130	2,1	3,0	17,0	107	3/3
	Витамин напиток	200	0	0	4,1	16,0	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	20,5	12,6	48,5	318,9	
ужин	Каша гречневая	170	1,4	0,5	20,1	91,8	14/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	пряник	60	3,6	2,8	36,2	182,0	
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		470	8,0	3,6	75,4	274,3	
Итого за день		1715	41,9	25,9	183,1	975,1	
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		450	9,5	5,7	49,4	200,3	
10:00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	106,5	19/2
	Биточка мясная из говядины	70	9,2	9,6	0,6	145	14/8
	Каша гречневая с овощами	130	7,5	5,9	32,8	216,7	44/3
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	27,6	23,1	87,2	593,5	
ужин	Картофельное пюре	180	3,0	4,3	23,5	148,1	3/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	17
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		470	11,1	7,2	81,0	377,6	
Итого за день		1700	24,3	36,4	227,4	1214,0	

НЕДЕЛЯ 2 День 7							
завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из отварной свеклы и моркови с раст маслом	50	0,7	4,9	3,7	60,8	21/1
	Суп крестьянский с крупой и курой	180	1,5	3,2	8,9	79,2	31/2
	Каша рисовая рассып	130	3,2	2,9	32,1	170,7	45/3
	Биточка рыбная	70	8,4	0,8	0,1	65,3	9/7
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	17,6	12,4	81,4	448,0	
ужин	Картофельное пюре	180	3,0	4,3	23,5	148,1	3/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	11,1	9,2	42,9	211,6	
Итого за день		1650	34,5	23,8	172,1	803,8	
НЕДЕЛЯ 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	6,5	3,9	19,0	139,0	
Итого за завтрак		425	7,9	4,7	49,1	276,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	борщ	180	1,4	3,2	9,0	77,7	2/2
	Запеканка картофельная, фарширован отв мясом	180	13,8	12,7	25,2	272,9	36/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		660	19,8	19,8	75,7	475,1	
ужин	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	116,0	18/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	печенье	60	4,2	6,0	31,2	71,0	
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за ужин		480	10,0	10,7	66,5	187,5	
Итого за день		1665	38,1	35,6	201,1	622,4	
НЕДЕЛЯ 2							

День 9							
завтрак	Каша геркулесовая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	8/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,3	105,8	17/2
	Каша рисовая рассып	130	3,2	2,9	32,1	170,7	45/3
	Биточка мясная из говядины	70	9,2	9,6	0,6	145	14/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	20,6	20,0	89,1	546,8	
ужин	Капуста тушеная	180	3,0	4,3	23,5	148,1	8/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	17
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		510	16,3	11,8	81,3	440,6	
Итого за день		1700	42,7	34,0	218,2	1131,6	
НЕДЕЛЯ 2							
День 10							
завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	4,4	1,1	49,1	137,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный макаронными изделиями и курой	180	0,3	0,8	2,7	19,8	18/2
	Картофельное пюре	130	2,1	3,0	17,0	107	3/3
	Зразы рыбные	70	8,4	0,8	0,1	65,3	133
	Витамин напиток	200	0	0	4,1	16,0	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	14,7	8,5	46,1	261,4	
ужин	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Свекла тушеная с яблоком	180	2,3	11,6	19,5	190,8	17/3
	Пряник	60	3,6	2,8	36,2	182,0	
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		480	8,9	14,7	74,8	203,3	
Итого за день		1670	28,4	24,7	179,8	644,6	
НЕДЕЛЯ 3							

День 11							
завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	4,4	1,1	49,1	137,3	
10:00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	Суп-пюре из картофеля с гренками	180	1,1	1,2	8,8	52,5	25/2
	Рулет из говядины с яйцом	70	10,5	12,5	3,4	168	29/8
	Макароны отварные	130	4,6	3,3	28,0	162,9	43/3
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	20,8	20,9	81,7	507,9	
ужин	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	60	4,2	6,0	31,2	71,0	
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за ужин		470	9,6	7,8	69,2	172,6	
Итого за день		1660	35,2	30,2	209,8	860,4	
НЕДЕЛЯ 3							
День 12							
завтрак	Каша геркулесовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	8/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за завтрак		410	4,4	1,1	49,1	137,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Рассольник с курой	180	1,1	1,7	8,2	61,2	9/2
	Каша гречневая с овощами	130	7,5	5,9	32,8	216,7	44/3
	Биточка мясная из говядины	70	9,2	9,6	0,6	145	14/8
	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	116,2	233
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	23,1	21,1	92,8	592,4	
ужин	Макаронные изделия отварные	180	8,8	6,8	38,3	246,6	43-2/3
	Чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	16,9	11,7	57,7	310,1	
Итого за день		1650	44,8	34,3	209,4	1082,4	

НЕДЕЛЯ 3 День 13							
завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из отварной свеклы с раст маслом	50	0,6	4,1	3,4	53,3	20/1
	Щи из свеж капусты с курой	180	1,3	1,6	5,6	49,4	8/2
	Мясо тушеное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256,0	3/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		660	19,8	20,4	63,4	430,7	
ужин	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	17
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	9,6	3,7	87,5	366,3	
Итого за день		1630	35,2	26,3	198,7	941,2	
НЕДЕЛЯ 3 День 14							
завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	3/13
Итого за завтрак		425	8,9	5,4	38,0	241,5	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	Свекольник	180	1,4	3,1	10,3	83,5	5/2
	Тефтели из говядины	180	24,7	20,7	23,8	39,5	20/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	33,1	37,9	67,8	658,5	
ужин	Картофельное пюре	180	3,0	4,3	23,5	148,1	3/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	11,1	9,2	42,9	211,6	
Итого за день		1665	53,5	52,9	158,5	1154,2	
НЕДЕЛЯ 3 День 15							
Завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10

	Хлеб ржаной	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	3/13
Итого за завтрак		465	14,0	10,0	38,3	303,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Щи из свеж капусты с курой	180	1,3	1,6	5,6	49,4	8/2
	Суфле из печени	70	13,3	4,1	0,1	94,8	35/8
	Картофельное пюре	130	2,1	3,0	17,0	107	3/3
	Витамин напиток	200	0	0	4,1	16,0	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	20,6	12,6	49,0	320,5	
ужин	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	60	3,6	2,8	36,2	182,0	17-2/12
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		470	8,0	3,9	85,3	319,3	
Итого за день		1715	43,0	26,9	182,4	986,0	
НЕДЕЛЯ 4							
День 16							
Завтрак	Каша геркулесовая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	106,5	19/2
	Тефтели из говядины	180	23,4	18,0	8,3	502,9	20/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		660	34,3	25,6	62,1	734,7	
ужин	Картофельное пюре	180	3,0	4,3	23,5	148,1	3/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	17
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		510	16,3	11,8	81,3	440,6	
Итого за день		1680	56,4	39,6	191,2	1319,50	
НЕДЕЛЯ 4							
День 17							
Завтрак	Каша гречневая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	

обед	Салат из отварной свеклы и моркови с раст маслом	50	0,7	4,9	3,7	60,8	21/1
	Суп крестьянский с крупой и курой	180	1,5	3,2	8,9	79,2	31/2
	Каша рисовая рассып	130	3,2	2,9	32,1	170,7	45/3
	Рыба тушеная с овощами	70	6,8	3,7	2,9	71,2	9/7
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	17,6	12,4	81,4	389	
ужин	Капуста тушеная	180	4,1	3,4	16,4	113,4	
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		460	12,2	8,3	35,8	176,9	
Итого за день		1650	35,6	22,9	165	710,1	
НЕДЕЛЯ 4							
День 18							
Завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	3/13
Итого за завтрак		425	7,9	4,7	49,1	276,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	5/1
	Борщ	180	1,4	3,2	9,0	77,7	2/2
	Запеканка картофельная, фарширован отв мясом	180	13,8	12,7	25,2	272,9	36/8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		660	19,8	19,8	75,7	475,1	
ужин	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	116,0	18/3
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Печенье	60	4,2	6,0	31,2	71,0	271
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за ужин		480	10,0	10,7	66,5	187,5	
Итого за день		1665	38,1	35,6	201,1	981,5	
НЕДЕЛЯ 4							
День 19							
Завтрак	Каша геркулесовая	170	2,4	1,5	18,9	101,1	2/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,0	0,00	9
Итого за завтрак		410	5,4	1,8	38,0	101,6	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	

обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с клецками и курой	180	1,8	2,0	7,1	80,5	37
	Голубцы ленивые	180	11,2	11,6	9,8	191	31,8
	Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		660	17,4	17,5	59	396,8	
ужин	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	17
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		500	14,7	8,3	87,8	429,3	
Итого за день		1670	37,9	28,0	194,6	970,3	
НЕДЕЛЯ 4							
День 20							
завтрак	Каша рисовая	170	1,4	0,8	30,0	136,8	7/4
	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за завтрак		410	4,4	1,1	49,1	137,3	
10:00	банан	100	0,4	0,4	9,8	42,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	10/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	0,3	0,8	2,7	19,8	18/2
	Зразы рыбные	70	9,4	2,9	6,7	90,5	9/7
	Картофельное пюре	130	2,1	3,0	17,0	107	3/3
	Витамин напиток	200	0	0	4,1	16,0	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,0	1
Итого за обед		680	14,7	8,5	46,1	261,4	
ужин	чай	200	0	0	0,1	0,5	10/10
	Свекла тушеная с яблоком	180	2,3	11,6	19,5	190,8	17/3
	Пряник	60	3,6	2,8	36,2	182,0	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,0	0,0	9
Итого за ужин		480	8,9	14,7	74,8	203,3	203,3
Итого за день		1670	28,4	24,7	179,8	644,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		33310	766	618	3872	18750,10	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1665 (107%)	38,3 (71%)	30,9 (52%)	193,5 (74%)	937,5 (52%)	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Бражкина Оксана Анатольевна

Действителен с 01.09.2021 по 01.09.2022