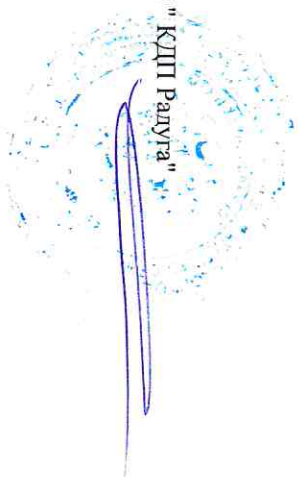


Согласовано
И.О. начальника МКУ отдел образования
МР Учалинский район РБ
Р.А. Зарипова



Утверждаю
Директор ООО "КДП Ралуга"
Р.Д. Иргаллин



Меню для обучающихся ОВЗ в образовательных организациях города и района.

Категория: Меню начальных классов (1-4 классы) сумма 147,59 в день. Октябрь 2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	45	385	19	24,2
		146	Бобовые отварные	204	15	297	19	5
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05
			итого		71	866	42	29,25
								106,1

Обед		13	Рассольник домашний	210	15	99	1,8	5
		97	Жаркое по -домашнему	200	40	352	20,2	21,24
		184	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3
			итого		71	641,3	25,76	26,78
			всего за день		142	1507,3	67,76	56,03
								181,52

Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05
			итого		74	618	23,1	19,1
								89

Обед	16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	112	4,5	3,7	15
	221	Плов из отварного мяса	210	40	475	25	26	36,5
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		ИТОГО		66	777,3	33,26	30,24	95,48
		всего за день		140	1395,3	56,36	49,34	184,48

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед	19	свекольник	210	15	101	1,7	4,9	12,5	
	98	Биточек из говядины	100	45	278	17	16	17	
	106	Морковь, тушенная с рисом	200	15	243	4	12	26	
	276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5	
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
		ИТОГО		91	865,5	27,4	33,49	112	
		Всего за день		171	1484,5	56,7	62,94	188,6	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак	91	гуляш из отварной говядины	90	45	381	26	28	7
		212	макаронные изделия отварные	205	25	270	7,7	4,5	49
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		85	892	41,7	36,55	99,5

Обед	35	Щи по-уральски с крупой со смет	210	20	89	2,2	5,7	8,6
	85	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	180	45	277	13,2	14,7	22,4
	184	Чай с сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
	1.1	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
	1.2	Хлеб ржаной	40	5	77	2,6	0,5	13,4
		Итого:		85	692,42	23,44	20,52	101,62
		Всего за день:		170	1584,42	65,14	57,07	201,12

07.10.2024									
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	25	272	9	12	38
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1,1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	195	5	5	45
			ИТОГО		60	685	21	20,05	124,5
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	макаронные изделия отварные	205	25	270	7,7	4,5	49
		15,4	Витаминизированный напиток Витоша"	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		80	892	41,7	36,55	99,5
			Всего в день		165	1784	83,4	73,1	199
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	45	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		15,3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		85	666	18,1	25,05	91,5

обед		8	свекла отварная	60	8	1		0	5
		54	Рассольник ленинградский	208	15	108	1,55	3,39	10,43
		12.1	филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
		102	Каша гречневая рассыпчатая	153	15	132	3,5	3	15
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		86	745,3	41,81	36,93	71,41
			Всего за день		171	1637,3	83,51	73,48	170,91
									09.10.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	25	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			ИТОГО		55	651	19,3	23,05	109,9
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
		80	Котлеты рыбные	90	40	201	15	10	12
		133	Рис припущенный	158	15	184	6	8	25
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		86	715,5	30,17	27,24	89,69
			Всего за день		141	1366,5	49,47	50,29	199,59
									10.10.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	200	35	433	18,6	22,1	39,3
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		49	673	23,6	22,2	94,3
Обед		12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	15	95	1,7	5,3	10,3

		527	"Ежики" мясные	80	19,02	201	11,36	12,41	10,76
		126	Каша ячневая мол. вязкая с слив. маслом	150/5	15	184	3,4	4,4	32
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО						
			всего за день		65,02	732,5	20,86	22,68	111,06
					114,02	1405,5	44,46	44,88	205,36
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		182	Каша пшеничная молочная жидкая	208	25	264	7	10,3	34,9
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	булочка молочная	50	15	195	4,7	5	36
			ИТОГО		54	690	25	30,45	101,7
Обед		21	салат "Пестрый"	80	10	66	1	3,6	78
		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		101	Птица, тушенная с овощами	190	45	360	20	20,4	18,2
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		86	723,92	27,04	29,21	146,92
			всего за день		140	1413,92	52,04	59,66	248,62
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Запеканка творожно-рисовая	200/20	40	300	18,9	13,3	25,3
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		188	булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			ИТОГО		70	726	29,6	36,45	92,1
обед		17	салат из свеклы	80	10	76	1	6	5
		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	11	3,47	23,6

14.10.2024

		662	Каша гречневая с мясом	185	40	382	19	24	40
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		81	862,5	35,4	34,04	126,6
			всего за день		151	1588,5	65	70,49	218,7
									16.10.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		54	603	27,5	24,65	60,5
Обед		40	салат "Степной"	60	10	53,52	3,12	3,12	5,26
		54	Рассолыник ленинградский	208	20	108	2,1	5	14
		101	Птица, тушеная с овощами	190	40	360	20	20	18
		184	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		76	658,3	25,86	25,54	75,98
			всего за день		130	1261,3	53,36	50,19	136,48
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	17.10.2024
Завтрак		42	Каша рисовая молочная вязкая	208	25	262	6	8	43
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /груша	200	30	100	3	1	20
			ИТОГО		70	603	17	13,05	106,5
обед		19	салат из свеклы с яблоками	80	10	83	0,7	6,3	5,9
		66	Суп-лапша домашняя	200	15	105	8,2	9	15

		85	запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	200	40	306	15,3	15,8	24,9
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		81	693,5	27,9	31,64	84,8
			Всего за день		151	1296,5	44,9	44,69	191,3
Прием пищи	Раздел	№ рец							18.10.2024
Завтрак		262	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		91	Гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		1.1	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		74	917	42,2	35,1	108
Обед		17	Суп крестьянский с крупой	210	15	120	2,4	7	12
		146	фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		146	Бобовые отварные	153	15	223	14	4	32
		1.1	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.2	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
			хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		86	785,3	36,16	25,54	102,98
			Всего за день		160	1702,3	78,36	60,64	210,98

21.10.2024

			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
Завтрак		42	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	16	38
		196	Чай с лимоном и с сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит. изд.	50	15	208	5	2,5	45

		Итого	56	700	21	21,55	124,5
--	--	-------	----	-----	----	-------	-------

Обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	210	15	88	2,1	5,6	7,3
		469	фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		109	запеканка картофельная с овощами	200/35	20	222	6,1	9,3	27,9
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		91	752,3	27,96	29,44	94,18
			всего за день		147	1452,3	48,96	50,99	218,68

22.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	Филе грудки с овощами	60	40	191	16	14	1
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	20	296	11,2	7	46
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		74	727	32,2	21,1	102

		17	салат из свеклы с раст.маслом	80	8	76	1	5,9	4,8
		13	Рассольник домашний	210	15	99	1,8	5	11,5
		80	Рыба, тушенная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
		212	макаронные изделия отварные с маслом	155	15	211	6	4	37
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			Итого		94	744,5	27,5	27,49	113,8
			всего за день		168	1471,5	59,7	48,59	215,8

23.10.2024

Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10

		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	25	263	4,1	14	30
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		80	690	18,8	25,08	96,5

Обед		26	Винегрет овощной	80	10	46	1	2	6
		17	Суп крестьянский с крупой	210	15	120	2,4	7	12
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		1.1	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.2	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
			хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		66	717,3	29,66	32,14	78,98
			всего за день		146	1407,3	48,46	57,22	175,48

24.10.2024

			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец	Фишболы рыбные	60	35	134	10	7	8,3
Завтрак		212	Макaronные изделия отварные	205	20	270	6	12	49
		15,4	Витаминизированный напиток "Витошка"	207	10	75	0	0	19
		1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		70	609	20	19,05	103,8

Обед		40	салат "Степной"	60	10	53,52	3,12	3,12	5,26
		66	Суп-лапша домашняя	200	25	98,42	2,34	4,67	11,72
		101	Птица, тушеная с овощами	190	40	360	20	20	18
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		91	737,44	30,16	28,33	84,18
			всего за день		161	1346,44	50,16	47,38	187,98

25.10.2024

Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	10	66	0	7	0

	42	Каша рисовая молочная вязкая	208	25	262	6	8	43
	287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
	1.1	хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
	20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45
		Итого		65	763	18,4	32,65	118,8
Обед	18	суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
	91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
	212	макаронные изделия отварные с маслом	155	12	211	6	4	37
	196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
	1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
	1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
		Итого		83	877,5	37,3	37,44	91,6
		всего за день		148	1081,5	42,3	39,94	136,6

Итого:2656,62/18/147,59