

Утверждаю:

И.В. Матюшкина
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 15 «Аленушка»
присмотра и оздоровления»

Примерное меню при гипоаллергенной диете (1-5 ДЕНЬ)

	Понедельник	Выход	Вторник	Выход	Среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
З	Салат из моркови с яблоками Каша гречнево-ячневая Чай с молоком Батон, Масло	50 200 200 30,5	Тефтели паровые из говядины Капуста тушеная Чай с сахаром Батон Сыр	75 150 200 30 10	Кнели из говядины Розовое пюре Молоко Батон Сыр	75 150 180 30 10	Биточки из говядины Рагу из овощей Чай с молоком Батон Сыр	75 150 200 30 10	Фрикадельки из говядины Картофель отварной Соус молочный Молоко Батон Джем	75 150 50 180 30 20
10 ч	Отвар шиповника Фрукты	100 100	Отвар шиповника Фрукты	100 100	Отвар шиповника Фрукты	100 100	Отвар шиповника Фрукты	100 100	Отвар шиповника Фрукты	100 100
О	Суп пюре из разных овощей с гренками Котлета из говядины Картофельное пюре Салат капуста с яблоком Компот из сухой груши Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	250/15 75 150 50 200 50 20	Щи вегетарианские Гуляш из печени Картофель отварной Салат овощной Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 50/50 150 50 200 20 50	Суп из овощей Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Салат из свеклы с яблоками Компот из чернослива Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 50/50 100 50 200 20 50	Борщ вегетарианский Суфле из печени Картофельное пюре Салат из капусты с зеленым горошком Компот из сухой вишни Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 80 150 50 200 20 50	Суп овсяный с овощами Говядина отварная Капуста тушеная Салат картофельный с луком Компот из консерв. фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 50 150 50 200 20 50
П	Сок	200	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	180
У	Голубцы мясные, соус сметанный Молоко Хлеб ржаной Печенье сухое	160 100 180 20 20	Салат летний Запеканка рисовая с творогом Кисель на соке Молоко Хлеб ржаной	50 130 50 180 20	Голубцы овощные Соус сметанный Сок Хлеб ржаной	200 50 180 20	Салат из моркови с яблоками Крупеник из гречи с творогом Кисель на соке Молоко Хлеб ржаной	50 130 50 180 20	Салат из капусты с луком и морковью Запеканка рисовая с творогом кисель на соке Сок Хлеб ржаной	50 130 50 200 20

И.В. Матюшина
заведующий МБДОУ
детский сад № 15 «Аленушка»
г. Истринский район
г. Истра

И.В. Матюшина
заведующий МБДОУ
детский сад № 15 «Аленушка»
исполнительный директор

Примерное меню при гипоаллергенной диете (6-10 ДЕНЬ)

	Понедельник	Выход	Вторник	Выход	Среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
З	Салат из свеклы с яблоками Каша пшенная Чай с молоком Батон Сыр	50 200 200 30 10	Фрикадельки из говядины Овощи припущенные Чай с молоком Батон Масло	75 150 200 30 5	Тефтели паровые из говядины Рагу из овощей Молоко Батон Джем	75 150 180 30 20	Котлеты из говядины Капуста тушеная Чай с молоком Батон Сыр	75 150 200 30 10	Гуляш из печени Картофель отварной Свежий огурец Молоко Батон	50/50 150 30 180 30
10 ч	Отвар овса Фрукты	100 100	Отвар овса Фрукты	100 100	Отвар овса Фрукты	100 100	Отвар овса Фрукты	100 100	Отвар овса Фрукты	100 100
О	Суп картофельный с горохом Рулет из говядины Капуста тушеная Салат овощной Компот из сухих яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	250 75 150 50 200 50 20	Суп перловый с овощами Гуляш из печени в сметанном соусе Капуста тушеная Салат из моркови с яблоками Компот из сухих груш Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 50/50 150 50 200 20 50	Борщ вегетарианский Плов с отварной говядиной Салат из капусты с зеленым горошком Компот из сухой вишни Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 50/200 50 200 20 50	Суп овсяный с овощами Гуляш из говядины Розовое пюре Компот из чернослива Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 50/50 150 200 20 50	Суп пюре картофельный с гречками Говядина отварная Овощи припущенные Салат картофельный с зел. горошком Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250/15 50 150 50 200 20 50
П	Сок	200	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	180	Кефир	200
У	Зразы картофельные с отварным мясом соус сметанный Молоко Хлеб ржаной	200 50 180 20	Салат летний Крупеник из гречи с творогом кисель на соке Сок Хлеб ржаной	50 130 50 200 20	Пудинг овощной (суфле из кабачков) Соус молочный Сок Хлеб ржаной	200/80 50 200 20	Салат из моркови с яблоками Каша ячневая Молоко печенье хлеб ржаной	50 200 180 20 20	Салат из свеклы с черносливом Запеканка рисовая с творогом Кисель на соке Сок Хлеб ржаной	50 130 50 200 20

I день Наименование блюда	Выход	Химический состав				витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Салат из моркови с яблоками	50	0,545	7,585	3,97	85	3,5
Каша гречнево-ячневая	200	5,10	5,6	27,1	180,7	0,75
Чай с молоком	200	0,05	0,01	15	60	0,545
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Масло	5	0,03	4,12	0,045	97,4	
Всего		8,02	17,47	60,61	431,5	4,79
<u>10 часов</u>						
Отвар шиповника	100	0,08	-	3,22	13,68	0,1
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		0,38	-	13,42	55,08	5,1
<u>Обед</u>						
Суп пюре из разных овощей с гренками	250	1,75	4,98	11,26	96,0	7,01
Котлета из говядины	75	7,74	3,46	3,37	76,0	-
Картофельное пюре	150	3,1	3,27	23,33	135,0	17,48
Салат капуста с яблоком	50	0,5	7,45	9,22	88	3,3
Компот из сухой груши	200	0,56	-	19,86	82,0	0,3
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	-
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	-
Всего		17,6	19,61	101,54	629,4	28,09
<u>Полдник</u>						
Сок	200	0,8	-	23,4	100,0	10,0
Всего		0,8	-	23,4	100,0	10,0
<u>Ужин</u>						
Голубцы мясные, соус сметанный	160/100	20,32	24,66	17,47	375,0	15,15
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-
Печенье сухое	20	2,12	0,26	14,76	67,2	-
Всего		28,53	29,86	51,87	587,5	16,95
Итого		55,33	66,94	250,84	1803,48	64,93

II день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Тефтели паровые из говядины	75	7,74	3,46	3,37	76	-
Капуста тушеная	150	3,64	4,92	17,09	63,0	19,65
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15	60	0,0025
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	-
Сыр	10	2,6	2,7	-	36,1	0,28
Всего		16,43	11,25	49,96	303,5	19,93
<u>10 часов</u>						
Отвар шиповника	100	0,08	-	3,22	13,68	0,1
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		0,38	-	13,42	55,08	5,1
<u>Обед</u>						
Щи вегетарианские	250	1,62	5,01	7,84	83,2	9,5
Гуляш из печени	50/50	13,84	12,42	2,48	177	0,27
Картофель отварной	150	2,97	3,25	24,02	138	25,2
Салат овощной	50	0,83	5,59	5,25	92,0	15,5
Компот из свежих яблок	200	0,084	0,83	15,58	63,4	1,55
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	-
Всего		23,29	27,55	89,67	706	52,02
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Салат летний	50	0,52	9,95	3,33	105	5,2
Запеканка рисовая с творогом	130	7,59	6,57	25,08	189,8	0,3
Кисель на соке	50	0,154	-	14,8	58,0	2,0
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		14,35	21,46	62,85	498,1	9,3
Итого		60,05	66,66	228,11	1692,68	88,15

III день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Кнели из говядины	75	13,58	6,77	4,33	132,0	-
Розовое пюре	150	2,99	3,07	20,06	120,0	24,69
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	-
Сыр	10	2,6	2,7	-	36,1	0,28
Всего		26,72	17,5	48,57	459	26,77
<u>10 часов</u>						
Отвар шиповника	100	0,08	-	3,22	13,68	0,1
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		0,38	-	13,42	55,08	5,1
<u>Обед</u>						
Суп из овощей	250	0,7	2,99	5,74	45,0	
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,74	10,82	3,29	173,0	
Каша гречневая рассыпчатая	100	4,23	2,77	22,1	129,85	
Салат из свеклы с яблоками	50	0,5	7,05	4,71	84,0	5,15
Компот из чернослива	200	0,328	-	21,59	87,7	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Всего		25,44	24,08	91,93	671,95	5,45
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Голубцы овощные	200	5,13	10,21	24,36	210,0	24,3
Соус сметанный		0,98	7,8	2,5	67,0	0,075
Сок	180	0,8	-	23,4	100,0	10,0
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		7,07	10,38	59,41	419,8	34,37
Итого		65,21	58,36	225,82	1735,83	71,69

IV день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Биточки из говядины	75	7,74	3,46	3,37	76,0	
Рагу из овощей	150	2,8	7,5	16,21	144,0	12,6
Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,0	89,0	0,545
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Сыр	10	2,6	2,7	-	36,1	0,28
Всего		16,96	15,4	51,08	413,5	13,42
<u>10 часов</u>						
Отвар шиповника	100	0,08	-	3,22	13,68	0,1
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		0,38	-	13,42	55,08	5,1
<u>Обед</u>						
Борщ вегетарианский	250	2,1	4,92	11,78	100,0	12,0
Суфле из печени	80	8,8	5,6	9,4	122,9	2,0
Картофельное пюре	150	3,1	3,27	23,33	136,0	17,48
Салат из капусты с зеленым горошком	50	0,984	4,05	2,52	51,3	7,8
Компот из сухой вишни	200	0,56	-	19,86	82,0	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Всего		19,49	18,29	101,39	643,6	39,58
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Салат из моркови с яблоками	50	0,545	7,585	3,97	85,0	3,5
Крупеник из гречи с творогом	130	10,6	9,34	26,38	231,4	0,3
Кисель на соке	50	0,154	-	14,8	58,0	2,0
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		17,39	21,86	64,79	519,7	7,6
Итого		59,82	61,95	243,17	1761,88	65,7

V день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Фрикадельки из говядины	75	19,3	10,3	5,8	167,4	
Картофель отварной	150	2,97	3,25	24,02	138	25,2
Соус молочный	50					
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Джем	20	0,1	-	16,28	61,0	
Всего		29,92	18,51	70,28	537,9	27,0
<u>10 часов</u>						
Отвар шиповника	100	0,08	-	3,22	13,68	0,1
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		0,38	-	13,42	55,08	5,1
<u>Обед</u>						
Суп овсяный с овощами	250	3,15	4,71	19,4	132,6	11,95
Говядина отварная	50	14,79	5,88	-	112,08	
Капуста тушёная	150	3,08	3,57	11,85	90,0	19,65
Салат картофельный с луком	50	0,91	7,66	7,48	100,0	5,05
Компот из консервированных фруктов	200	0,56	-	19,86	82,0	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Всего		26,44	22,27	93,09	669,08	36,95
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Салат из капусты с луком и морковью	50	0,6	7,49	1,8	77,0	4,55
Запеканка рисовая с творогом	130	7,59	6,57	25,08	189,8	0,3
кисель на соке	50	0,154	-	14,8	58,0	2,0
Сок	200	0,8	-	23,4	100,0	10,0
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		10,08	142	75,04	467,6	16,85
Итого		72,42	61,38	264,32	1859,66	85,9

VI день Наименование блюда	Выход	Химический состав				витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Салат из свеклы с яблоками	50	0,5	7,05	4,71	84,0	5,15
Каша пшенная	200	5,22	6,0	24,86	183,9	0,8
Чай с молоком	200	0,05	0,01	15	60	0,545
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Сыр	10	2,6	2,7	-	36,1	0,28
Всего		10,77	15,92	59,07	432,4	6,77
<u>10 часов</u>						
Отвар овса	100	2,38	1,16	13,08	89,0	
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		2,68	1,16	23,28	130,4	5,0
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с горохом	250	5,79	5,25	21,33	155,0	15,45
Рулет из говядины	75	12,68	8,06	9,55	161,0	-
Капуста тушеная	150	3,64	4,92	17,09	63,0	19,65
Салат овощной	50	0,83	7,59	5,25	92,0	15,5
Компот из сухих яблок	200	0,5	-	19,86	82,0	0,3
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	-
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	-
Всего		27,39	26,27	107,48	705,4	50,9
<u>Полдник</u>						
Сок	200	0,8	-	23,4	100,0	10,0
Всего		0,8	-	23,4	100,0	10,0
<u>Ужин</u>						
Зразы картофельные с отварным мясом	200	21,24	16,41	28,26	346,0	23,1
соус сметанный	50	0,2	0,03	1,69	67,0	0,075
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	-
Всего		27,53	21,38	49,56	558,3	24,97
Итого		69,15	64,73	262,79	1926,5	97,64

VII день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Фрикадельки из говядины	75	19,3	10,3	5,8	167,4	
Овощи припущенные	150	2,25	2,76	9,67	72,0	13,85
Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,0	89	0,545
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Масло	5	0,03	4,12	0,045	37,4	
Всего		25,4	18,92	47,01	434,2	14,39
<u>10 часов</u>						
Отвар овса	100	2,38	1,16	13,08	89,0	
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		2,68	1,16	23,28	130,4	5,0
<u>Обед</u>						
Суп перловый с овощами	250	1,74	5,0	12,63	101,5	8,25
Гуляш из печени в сметанном соусе	50/50	13,84	12,42	2,48	177	0,27
Капуста тушёная	150	0,91	7,66	7,48	100,0	5,05
Салат из моркови с яблоками	50	0,545	7,585	3,97	85,0	3,5
Компот из сухих груш	200	0,56	-	19,86	82,0	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	
Всего		23,67	28,72	96,77	732,9	29,8
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Салат летний	50	0,52	9,95	3,33	105	5,2
Крупеник из гречи с творогом	130	10,6	9,34	26,38	231,4	0,3
кисель на соке	50	0,154	-	14,8	58,0	2,0
Сок	200	0,8	-	23,4	100,0	10,0
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		13,01	19,42	77,87	537,2	17,5
Итого		70,36	68,2	257,42	1964,7	68,49

VIII день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Тефтели паровые из говядины	75	7,74	3,46	3,37	76	0,9
Рагу из овощей	150	2,8	7,5	16,21	144,0	12,6
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,9
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Джем	20	0,1	-	16,28	61,0	
Всего		16,43	11,25	49,96	303,5	19,93
<u>10 часов</u>						
Отвар овса	100	2,38	1,16	13,08	89,0	
Фрукты	100	0,2	-	10,2	41,4	5,0
Всего		2,58	1,16	23,28	130,4	5,0
<u>Обед</u>						
Борщ вегетарианский	250	2,1	4,92	11,78	100,0	12,0
Плов с отварной говядиной	50/200	19,74	15,0	43,65	389	3,0
Салат из капусты с зеленым горошком	50	0,984	4,051	2,52	51,5	6,2
Компот из сухой вишни	200	0,56		19,86	82,0	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	-
Всего		27,33	24,42	112,31	774,9	21,5
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Пудинг овощной (суфле из кабачков)	200/80	5,54	8,7	43,58	275,0	22,42
Соус молочный	50	1,87	5,96	4,69	61,75	0,55
Сок	200	0,8	-	23,4	100,0	10,0
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	48,2	
Всего		9,15	18,8	81,63	479,55	32,97
Итого		62,85	66,7	289,75	1967,35	76,67

IX день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Котлеты из говядины	75	7,74	3,46	3,37	76,0	19,65 0,545 0,28
Капуста тушеная	150	3,08	3,57	11,85	90	
Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,0	89,0	
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Сыр	10	2,6	2,7	-	36,1	
Всего		17,24	14,47	46,72	359,5	20,47
<u>10 часов</u>						
Отвар овса	100	2,38	1,16	13,08	89,0	5,0
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	
Всего		2,68	1,16	23,28	130,4	5,0
<u>Обед</u>						
Суп овсяный с овощами	250	3,15	4,71	19,4	132,6	11,95
Гуляш из говядины	50/50	15,74	10,82	3,29	173,0	
Розовое пюре	150	2,99	3,07	20,06	120,0	24,69 0,3
Компот из чернослива	200	0,328	-	21,59	87,7	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Всего		26,16	19,05	98,84	665,7	36,94
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Салат из моркови с яблоками	50	0,545	7,585	3,97	85,0	3,5
Каша ячневая	200	5,02	5,35	25,7	182,18	0,8
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
печенье	20	2,12	0,26	14,76	67,2	
хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		13,77	18,13	64,07	479,68	6,1
Итого		65,45	59,21	245,4	1765,28	68,51

Х день Наименование блюда	Выход	Химический состав				Витамин С
		Б	Ж	У	К	
<u>Завтрак</u>						
Гуляш из печени	50/50	13,84	12,42	2,48	177,0	0,27
Картофель отварной	150	2,97	3,25	24,02	138,0	25,2
Свежий огурец	30					
Молоко	180	5,15	4,8	9,68	102,5	1,8
Батон	30	2,4	0,16	14,5	68,4	
Всего		24,36	20,63	50,68	485,9	27,27
<u>10 часов</u>						
Отвар овса	100	2,38	1,16	13,08	89,0	
Фрукты	100	0,3	-	10,2	41,4	5,0
Всего		2,68	1,16	23,28	130,4	5,0
<u>Обед</u>						
Суп пюре картофельный с гренками	250/15	4,15	3,7	22,8	138	11,08
Говядина отварная	50	14,79	5,88	-	112,08	-
Овощи припущенные	150	2,25	2,76	9,67	72,0	13,85
Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,14	3,13	5,04	54,5	7,5
Компот из свежих яблок	200	0,328	-	21,59	87,7	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	9,6	45,4	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Всего		26,36	16,75	87,59	592,38	33,98
<u>Полдник</u>						
Кефир	180	5,6	6,4	12,49	130	1,8
Всего		5,6	6,4	12,49	130	1,8
<u>Ужин</u>						
Салат из свеклы с черносливом	50	0,8	3,03	11,1	73,9	5,26
Запеканка рисовая с творогом	130	7,59	6,57	25,08	189,8	0,3
Кисель на соке	70	0,154	-	14,8	58,0	2,0
Сок	200	0,8	-	23,4	100,0	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Всего		10,28	9,74	84,34	464,5	17,56
Итого		69,28	54,68	258,38	1803,18	82,61

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575870

Владелец Матюшкина Инна Владимировна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022