



Перспективное 10-ти дневное меню

весенне - летний период
МБДОУ д/с №14 «Звездочка»
с 3 лет до 7 лет

Разработано на основе:
сборника технологических нормативов,
рецептур и кулинарных изделий ОУ
составители: доцент Л.С.Корова и др.

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
			белки		жиры		углеводы	B1	B2			C	Ca	Fe
1 день														
Завтрак														
68	Каша молочная ячневая жидкая	200	6,04	5,22	33,84	240,66								
182	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,60	80,39								
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,018	0,018	0,045	30,60	0			
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,066	0,02	0	9,60	1,29			
	Итого за завтрак		9,75	10,56	63,96	424,85	0	0,005	0	1	0			
401	10,00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15			
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15			
Обед														
15	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	5,04	9,53	89,97								
26	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73								
97	Котлета рыбная	70	10,13	8,62	14,60	178,22	0,10	0,10	1,08	57,59	0,92			
137	Овощи тушеные	150	1,80	10,36	106,99	142,86								
168	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	26,00	102,41								
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,01	0	8,10	13,45	0,10			
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,07	0,03	0	10,88	1,46			
	Итого за обед		25,08	30,51	196,40	778,68	0,032	0,016	0	5,60	0,80			
Полдник														
187	Блины с повидлом	80/25	6,32	5,71	53,51	291,63								
395	Кофейный напиток	180	0,27	0,07	1,91	54,62	0,75	76,24	0,69	0,09	0,12			
368	Фрукты	135	0,45	0,45	11,02	49,50	0,088	0,03	0	12,80	1,72			
	Итого за полдник		7,04	6,23	66,44	395,75								
	Итого за день		46,07	52,08	332,93	1683,67								

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2 день											
Завтрак											
94	Суп молочный рисовый	200	4,65	5,70	17,47	194,13	51,00	1,05	0,11	0,015	0
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,018	0,072	0,36	30,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,008	0,06	0,16	176	0,2
	Итого за завтрак		11,93	15,43	49,73	441,15	51,092	1,207	0,63	217,215	1,49
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
13	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,05	1,51	36,65	13,87	0,36	0,012	0,012	3,28
17	Борщ со сметаной	200	1,52	5,07	8,00	83,20	46,40	1,04	0,04	0,06	8,64
106	Жаркое по- домашнему	220	21,88	19,98	28,28	392,02	0,21	0,23	14,12	0,21	35,20
399	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4	14	0,2
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		27,91	28,77	74,74	689,24	60,572	1,68	18,172	25,322	48,85
Полдник											
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	22	1
138	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20,00	131,00	0,045	0,045	25,5	87	1,2
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
181	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	0	1,98	14,4	0,72
	Кондитерские изделия	50	2,4	9,3	18,3	134,1					
	Итого за полдник		12,77	18,91	60,56	423,48					
	Итого за день		56,81	67,89	191,16	1638,26					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 День											
Завтрак											
62	Каша молочная манная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	28,00	1,40	0,15	0,02	0,52
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0,18	0,59	2,34	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Итого за завтрак		13,28	15,51	73,15	486,25	28,246	2,015	2,49	25,02	1,81
401	10,00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
116	Порционные овощи	60	0,48	0,06	1,80	12,00					
87	Суп картофельный с рыбой	200	3,96	1,66	11,81	75,83					
172	Печень по-строгановски	70	18,20	20,00	-	258,00					
321	Картофельное пюре	150	3,16	6,00	23,20	160,40	0,15	0,10	5,60	40,00	1,00
128	Компот из яблок	180	0,14	0	13,5	84,42	14,95	0,11	0,01	0	9
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,40	80,24	0,07	0,03	0	10,88	1,46
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		30,31	28,36	75,26	716,17					
Полдник											
87	Сырники с повидлом	150/25	25,24	17,94	31,48	358,26	0,09	0,39	0,68	228,05	0,95
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	42,78	0	0	0	10,80	0,72
368	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	44,00					
	Итого за полдник		25,75	18,34	52,12	445,04					
	Итого за день		73,54	66,99	206,66	1731,85					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
4 день											
Завтрак											
94	Суп молочный гречневый	200	4,65	5,70	17,47	194,13	51,00	1,05	0,11	0,015	0
395	Кофейный напиток	180	0,27	0,07	1,91	54,62	0,088	0,03	0	5,44	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,008	0,06	0,16	176	0,2
	Итого за завтрак		9,69	12,63	33,90	388,95	51,162	1,165	0,27	192,055	2,22
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
19	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,92	2,99	5,74	53,36					
22	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,06	8,04	83,33	40	0,8	0,06	0,12	5,6
124	Плов с мясом кур	220	16,72	14,30	39,82	363,00	0,12	0,05	0,26	18,88	1,36
168	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	26,00	102,41	0,01	0	8,10	18,45	0,1
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за полдник		22,69	22,82	96,35	687,47					
Полдник											
75	Омлет натуральный	80	7,16	11,1	1,87	126,00	0,026	0,2	0	28,8	1,12
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,20	0,001	0,022	3,15	18,45	0,315
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
181	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	0	1,98	14,40	0,72
	Кондитерские изделия	35	0,45	0	22,50	94,20					
	Итого за полдник		9,63	15,48	50,55	373,98					
	Итого за день		46,21	55,71	186,93	1534,79					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетиче ская ценность(к кал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
5 день											
Завтрак											
79	Ленивые вареники с маслом сливочным	150/7	5,30	8,57	44,61	332,70	0,075	0,30	0,30	111,00	0,90
182	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	80,39	0,018	0,072	0	59,4	0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Итого за завтрак		9,01	13,91	74,73	516,89	0,159	0,397	0,30	181,00	2,91
Второй завтрак											
401	10,00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
35	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,14	6,07	3,75	74,25					
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,29	17,36	99,26	46,40	1,04	0,04	0,06	8,64
113	Котлета из говядины	70	12,88	12,50	6,14	188,58	0,049	0,07	0	1,35	0,67
25	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,84					
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,87	4,83	20,00	131,00	0,045	0,045	25,50	87,00	1,20
399	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4	14	0,2
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		24,30	27,46	85,77	687,30					
Полдник											
95	Тефтели рыбные	70	6,10	4,62	7,84	103,60					
138	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20,00	131,00	0,045	0,045	25,5	87	1,2
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
395	Кофейный напиток	180	0,27	0,07	1,91	54,62	0,088	0,03	0	12,80	1,72
368	Фрукты	120	1,33	0	19,90	80,81	19,78	0,25	0	0,024	20,02
	Итого за полдник		12,93	9,69	57,85	410,15					
	Итого за день		50,44	55,84	224,48	1698,73					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки жиры углеводы				B1	B2	C	Ca	Fe
6 день											
Завтрак											
94	Суп молочный из «Геркулеса»	200	4,65	5,70	17,47	194,13	51,00	1,05	0,11	0,015	0
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	42,78	0	0	0	10,80	0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88	0,1
	Итого за завтрак		9,53	12,56	42,83	377,11					
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
37	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,98	1,89	5,49	46,80					
36	Щи со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,32	0,04	0,04	16,4	52	0,64
105	Гуляш из говядины в томатном соусе	70	18,00	9,50	5,60	178,00	0,10	0,17	2,34	15,98	1,65
134	Макаронные изделия отварные	150	2,79	11,16	16,92	224,22	0,07	0,07	12,00	57,00	1,20
128	Компот из яблок	180	0,14	0	13,5	84,42	14,95	0,11	0,01	0	9
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		28,50	30,84	67,38	733,13					
Полдник											
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	00	1
149	Пюре из свеклы	130	3,75	4,26	15,09	109,35					
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
399	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4	14	0,2
	Кондитерские изделия	25	0,32	0	16,07	71,20					
	Итого за полдник		11,51	9,23	59,84	375,47					
	Итого за день		53,74	57,41	176,18	1570,10					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
7 день											
Завтрак											
56	Каша молочная «Дружба»	200	6,54	8,33	35,04	241,10					
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88	0,1
	Итого за завтрак		14,70	18,73	72,91	519,83					
Второй завтрак											
401	10,00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
146	Свекла отварная	60	0,67	2,25	3,74	39,85	0,02	0,05	8,9	45	1,7
24	Суп картофельный с горохом	200	1,86	3,20	10,90	79,04	65,60	1,76	0,12	0,06	0,80
246	Рыба тушеная в сметане	70	12,29	7,16	1,54	120,12	0,09	0,10	2,62	44,23	0,72
321	Картофельное пюре	150	3,16	6,00	23,20	160,40	0,15	0,10	5,60	40,00	1,00
168	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	26,00	102,41	0,01	0	8,10	13,45	0,10
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,07	0,03	0	10,88	1,46
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		21,49	19,08	82,13	587,19	65,972	2,776	25,34	159,22	6,58
Полдник											
75	Омлет натуральный	100	8,95	13,87	2,34	170,00	0,045	0,22	0	13,44	1,81
1	Винегрет	60	0,91	4,29	4,65	59,27	23,32	0,32	0,025	0,025	13,87
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	5,44	0,73
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	42,78	0	0	0	10,80	0,72
368	Фрукты	135	1,50	0	22,39	90,91	0	0,027	22,52	22,25	0,28
	Итого за полдник		12,83	18,33	48,42	403,08					
	Итого за день		53,22	60,92	209,59	1594,49					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день											
94	Завтрак										
176	Суп молочный рисовый	200	4,65	5,70	17,47	194,13	51,00	1,05	0,11	0,015	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,018	0,072	0,36	30,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Итого за завтрак		9,61	12,47	49,73	404,70					
401	Второй завтрак										
	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
41	Обед										
17	Салат из моркови	60	1,14	6,07	3,75	74,25	0,036	0,042	2,88	15,64	0,41
	Борщ со сметаной	200	1,52	5,07	8,00	83,20	46,40	1,04	0,04	0,06	8,64
110	Картофельная запеканка с мясом <i>Корейка</i>	220	28,08	27,26	20,27	440,82					
399	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4	14	0,2
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,4	80,24	0,04	0,014	0	5,44	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		36,11	39,24	77,17	815,76					
81	Полдник										
181	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,70	26,49	229,84					
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	0	1,98	14,4	0,72
	Кондитерские изделия	50	0,56	0	28,12	117,75					
	Итого за полдник		9,00	8,81	68,39	403,05					
	Итого за день		58,92	65,30	202,41	1707,90					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
9 день											
Завтрак											
237	Пудинг творожный манный со стужённым молоком	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,09	0,33	0,30	195,00	1,35
181	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	0	1,98	14,40	0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88	0,1
	Итого за завтрак		29,09	15,18	68,05	526,47	0,16	0,385	2,36	308,00	3,46
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
	Зеленый горошек	60	3,00	0,12	3,06	14,40					
35	Суп картофельный с клецками	200	2,94	3,39	17,86	116,08	22,58	0,80	0,09	0,06	10,64
301	Куры отварные	70	12,20	8,60	0,70	169,00	0,147	0,056	0,007	21,75	0,637
149	Пюре из свеклы	150	4,33	4,92	17,42	126,17					
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	00	1
128	Компот из яблок	180	0,13	0,03	21,18	81,80	0,01	0	8,10	13,45	0,10
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	54,4	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		30,69	22,40	77,25	654,62					
Полдник											
284	Оладьи из печени	70	11,86	10,85	4,34	165,85	0,57	0,16	1,23	5,17	199,13
134	Макаронные изделия отварные	110	1,54	6,20	9,40	124,57	0,06	0,06	9,60	45,60	0,96
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	54,4	0,73
	Молоко кипяченное	200	6,00	5,00	9,40	106,00					
368	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	44,00					0,72
	Итого за полдник		21,16	22,62	41,14	480,54					
	Итого за день		85,14	64,98	192,57	1746,02					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день											
Завтрак											
63	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	244,92	0,04	0,144	0,64	116	0,24
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,40	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,47	70,80	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0	0,005	0	1	0
	Сыр	10	2,32	2,96	0	36,40	0,004	0,03	0,08	88	0,1
	Итого за завтрак		13,28	15,51	73,15	487,25					
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	150	4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
	Итого за второй завтрак		4,20	4,78	6,13	84,39	0,06	0,255	1,05	180,00	0,15
Обед											
Порционные овощи											
28	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	60	0,48	0,06	1,80	12,0					
		200	1,84	6,18	12,34	112,48	6,56	25,60	0,8	0,08	0,06
113	Биточки мясные в томатном соусе	70/30	12,88	12,5	6,14	188,58	0,056	0,084	0	15,4	0,77
141	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,22	182,46					
168	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,00	102,41	0,01	0	8,10	13,45	0,10
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	54,4	0,73
	Хлеб ржаной	40	1,65	0,30	8,55	45,25	0,032	0,016	0	5,60	0,80
	Итого за обед		21,84	26,24	90,25	683,3					
Полдник											
187	Пирожок с повидлом	80	5,56	3,94	46,14	234,41					
47	Салат из картофеля с морской капустой и свеклы	60	1,40	1,60	17,33	99,32	0,048	0,03	15,62	21,95	0,53
	Хлеб пшеничный	17	1,36	0,17	8,20	40,12	0,04	0,014	0	54,4	0,73
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	42,78	0	0	0	10,80	0,72
368	Фрукты	130	0,43	0,43	10,62	47,67					
	Итого за полдник		8,86	6,14	93,13	464,30					
	Итого за день		48,18	52,67	262,66	1719,24					