

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ д/с
№14 «Звездочка»
О.А.Русскова

Перспективное 10-ти дневное меню

осенне - зимний период

МБДОУ д/с №14 «Звездочка»

с 1,5 лет до 3 лет

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

№ по сборнику рецептов	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											
56	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,90	6,25	26,28	186,48					
184	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,60	0	1,65	12	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Итого за завтрак		6,58	8,62	47,44	299,69					
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											
41	Салат из моркови	45	0,51	4,53	4,67	61,56	1,29	9,60	0,18	0,018	0,021
26	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,70	5,26	12,89	125,76					
97	Котлета рыбная	60	8,06	5,21	9,96	119,95	0,08	0,08	0,89	38,12	0,73
132	Рис отварной	120	3,10	2,86	32,22	188,14					
25	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,05	11,23					
168	Компот из сухофруктов	150	0,40	0	22,00	85,34	0	0	0,30	23,87	0,93
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		21,32	18,95	96,38	661,22					
Полдник											
213	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,017	0,008	0	2,62	0,07
16	Салат картофельный с зеленым горошком	45	2,54	2,30	0,14	31,40					
399	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,015	0,015	3,00	10,50	2,10
	Кондитерские изделия	15	1,05	1,50	11,40	60,90	0,05	0,10	14,415	25,80	0,96
	Итого за полдник		8,00	6,39	33,58	225,74	0,472	0,293	29,125	64,34	4,74
	Итого за день		40,10	38,74	183,53	1271,04					

№ по сборнику рецептов	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	150	4,64	4,22	14,80	146,00	0,045	0,15	0,69	119,11	0,18
176	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,015	0,06	0,30	25,50	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		9,75	10,75	39,26	323,86	0,128	0,281	10,38	207,61	1,53
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 солёных огурцов с луком	45	0,37	2,29	1,13	27,49	0,009	0,09	2,46	10,40	0,27
22	Свекольник со сметаной	180	1,38	4,56	4,24	74,90					
105	Гуляш из говядины в томатном соусе	60	15,42	8,14	4,80	152,57	0,08	0,14	2,00	13,69	1,41
134	Макаронные изделия отварные	120	2,23	8,93	13,54	179,38	0,072	0,018	0	12,60	1,08
168	Компот из сухофруктов	150	0,40	0	22,00	85,34	0	0	0,30	23,87	0,93
	Хлеб пшеничный	28	2,24	0,28	13,50	66,08	0,06	0,03	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		23,35	24,44	69,01	621,94	0,281	0,348	12,54	115,76	6,48
Полдник											
237	Пудинг творожный запечённый со стучённым молоком	125/20	7,04	5,84	19,76	209,00	0,25	92,50	0,92	0,06	0,25
181	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	10,00	0,67
115	Фрукты	100	0,15	0,15	9,80	48,00	0,02	0,012	6,25	10,00	1,375
	Итого за полдник		7,29	5,99	39,59	297,53	0,27	92,51	7,17	10,16	2,295
	Итого за день		44,59	45,96	149,99	1327,72					

№ по сборнику рецептов	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											
68	Каша молочная ячневая жидкая	150	4,53	3,91	25,38	180,49					
184	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	10	0,67
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		7,65	8,05	45,09	309,86					
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											
15	Салат из свеклы с чесноком	45	0,63	3,78	7,15	67,48					
25	Суп картофельный макаронными изделиями	180	1,37	4,56	7,20	74,88	7,78	41,76	0,94	0,04	0,06
114	Голубцы с мясом, рисом в томатно- сметанном соусе	180/60	12,70	11,40	38,10	327,25	0,09	0,03	22,53	13,36	0,35
128	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,47	0,01	0	9,00	14,95	0,11
	Хлеб пшеничный	28	2,24	0,28	13,50	66,08	0,06	0,03	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		18,38	20,26	84,04	617,36					
Полдник											
187	Блины с повидлом	70/20	5,47	5,00	33,65	200,93	0,09	0,12	0,75	76,24	0,69
395	Кофейный напиток	150	0,22	0,06	1,59	45,52	0,07	0,025	0	10,67	14,33
115	Фрукты	100	0,15	0,15	9,80	48,00	0,02	0,012	6,25	10	1,375
	Итого за полдник		5,84	5,21	45,04	294,45	0,18	0,157	7,00	96,91	16,395
	Итого за день		36,07	38,30	180,30	1306,06					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
94	Суп молочный из «Геркулеса»	150	5,95	6,16	26,34	184,62	0,48	87,00	0,18	0,03	0,108
171	Какао на молоке	150	2,82	2,95	19,46	115,44	0,15	0,49	1,95	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Итого за завтрак		10,40	11,47	55,48	367,06	0,696	87,543	2,13	10,23	1,398
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	45	0,69	2,24	4,30	40,02					
24	Суп картофельный с горохом	180	1,68	2,88	9,79	71,14	5,90	23,04	0,72	0,07	0,06
301	Куры отварные	60	10,46	7,37	0,60	144,85	0,126	0,048	0,006	18,64	0,546
149	Пюре из свеклы	120	1,88	4,49	13,01	99,77					
128	Компот из апельсин	150	0,11	0,11	17,65	68,20	0,01	0	9,00	14,95	0,11
	Хлеб пшеничный	28	2,24	0,28	13,50	66,08	0,06	0,03	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		18,38	17,61	65,69	526,26					
Полдник											
483	Булочка домашняя	70	5,10	8,25	42,94	226,24					
184	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	0,10	0,67
115	Фрукты	100	0,15	0,15	9,80	48,00	0,02	0,012	6,25	10,00	1,375
	Итого за полдник		5,35	8,40	62,77	314,77					
	Итого за день		38,33	42,26	190,07	1292,48					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			белки жиры углеводы		В1		B2	C	Ca	Fe		
			белки	жиры							углеводы	
5 день												
Завтрак												
63	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,53	5,44	25,38	170,00	0	21,00	1,05	0,12	0,015	
176	Чай с молоком	150	1,05	1,20	13,00	67,00	49,50	0,06	0,015	0,06	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29	
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0	
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06	
	Итого за завтрак		8,60	10,78	48,06	325,84						
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												
116	Порционные овощи	45	0,36	0,04	1,35	9,00						
87	Суп картофельный с рыбой	180	3,96	1,66	11,81	75,83						
106	Жаркое по-домашнему	180/60	20,26	16,35	23,15	320,74	0,17	0,22	10,12	35,20	3,08	
128	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,47	0,01	0	9,00	14,95	0,11	
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21	
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64	
	Итого за обед		27,14	18,43	61,15	520,28						
Полдник												
75	Омлет натуральный	60	5,37	8,32	1,40	102,00	0,02	0,15	0	21,60	0,84	
	Икра кабачковая	45	0,45	3,15	3,15	43,65	0,009	0,022	3,15	18,45	0,315	
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21	
395	Кофейный напиток	150	0,22	0,06	1,59	45,52	0,07	0,025	0	10,67	14,33	
	Кондитерские изделия	15	1,05	1,50	11,40	60,90	0,05	0,10	14,415	25,80	0,96	
	Итого за полдник		8,21	13,17	24,29	285,11						
	Итого за день		48,15	47,16	139,63	1215,62						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг
			ценности				B1	B2	C	
			белки	жиры	углеводы					
6 ДЕНЬ										
Завтрак										
66	Каша молочная «Дружба»	150	4,90	6,25	26,28	186,48				
181	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	0,10 0,67
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60 1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60 0
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80 0,06
	Итого за завтрак		8,02	10,39	45,99	315,85				
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	45	0,50	1,69	2,80	29,89	0,01	0,04	6,67	33,75 1,27
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,37	4,56	7,20	74,88	7,78	41,76	0,94	0,04 0,06
246	Рыба тушеная в сметане	60	9,56	5,56	1,19	93,42	2,24	37,91	0,62	0,08 0,085
321	Картофельное пюре	120	2,53	4,80	18,56	128,32	4,80	34,28	0,86	0,13 0,085
168	Компот из сухофруктов	150	0,40	0	22,00	85,34	0	0	0,30	23,87 0,93
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96 1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48 0,64
	Итого за обед		16,80	16,99	65,34	481,09				
Полдник										
213	Яйцо отварное	20	5,08	4,60	0,28	62,80	0,026	0,20	0	28,80 1,12
45	Винегрет	45	0,68	3,22	3,49	44,45	0,019	0,019	10,40	17,49 0,24
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96 0,11
399	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,015	0,015	3,00	10,50 2,10
	Кондитерские изделия	15	1,05	1,50	11,40	81,30	0,05	0,10	14,415	25,80 0,96
	Итого за полдник		8,68	9,61	37,07	290,59				
	Итого за день		37,70	41,77	154,53	1171,92				

№ п/п	наименование блюда	количество порции	содержание веществ			энергетическая ценность			содержание витаминов		
			белки	жиры	углевод ы	калорийность(к кал)	B1	B2	C	Ca	Fe
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
94	Суп молочный из «Геркулеса»	150	4,64	4,22	14,8	146,00	0,045	0,15	0,69	119,11	0,18
191	Какао на молоке	150	2,82	2,95	19,46	115,44	0,15	0,49	1,95	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Итого за завтрак		9,09	9,53	43,94	328,44					
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 зеленым горошком	45	0,85	4,55	2,81	55,69					
36	Щи со сметаной	180	1,93	5,86	6,84	85,74	12,30	39,00	0,48	0,03	0,03
113	Котлета из говядины в томатном соусе	60/20	11,04	10,72	5,26	161,64	0,042	0,06	0	1,16	0,57
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,10	3,86	16,00	104,80	0,08	0,04	0	12,00	5,00
168	Компот из сухофруктов	150	0,40	0	22,00	85,34	0	0	0,30	23,87	0,93
	Хлеб пшеничный	28	2,24	0,28	13,50	66,08	0,06	0,03	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		20,88	25,51	73,25	595,49					
Полдник											
85	Пудинг из риса с творогом	120	15,29	10,85	22,83	260,33					
181	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	0,10	0,67
115	Фрукты	100	0,15	0,15	9,80	48,00	0,02	0,012	6,25	10,00	1,375
	Итого за полдник		15,54	11,00	42,66	348,86					
	Итого за день		49,71	50,82	165,98	1357,18					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день											
Завтрак											
62	Каша молочная манная жидкая	150	4,65	6,04	23,28	166,50	0	18	0,30	0,045	0,015
181	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,60	0	1,65	12	00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Итого за завтрак		6,33	8,41	44,44	279,71	0,666	18,053	1,95	22,245	1,305
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 квашеной капусты с луком	45	0,69	2,24	4,30	40,02					
80	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	180	1,38	4,64	9,25	84,36	4,92	19,20	0,60	0,06	0,05
118	Печень по страгоновски	60/70	15,08	14,07	36,24	335,90					
128	Каша ячневая	120	5,2	10,47	38,27	271,26			2,43		
	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,17	0,01	0	9,00	14,95	0,11
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		19,71	21,33	74,63	573,79					
Полдник											
137	Рагу овощное	120	3,46	3,94	13,93	100,93	0,05	0,05	5,95	21,94	0,60
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
399	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,015	0,015	3,00	10,50	2,10
	Итого за полдник		11,61	8,19	42,55	277,76					
	Итого за день		41,85	42,71	167,75	1215,65					

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe	
9 день											
Завтрак											
94	Суп молочный из гречневый	150	5,95	6,16	26,34	184,62	0,48	87,00	0,18	0,03	0,108
176	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,015	0,06	0,30	25,50	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		11,06	12,69	50,80	362,48					
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											
12	Помидоры соленые	45	1,08	3,04	1,04	26,8			7,2	6,9	0,21
17	Борщ со сметаной	180	1,37	4,56	7,20	74,88	0,034	0,058	7,78	41,76	0,94
124	Плов из мяса кур	180/60	13,68	11,70	32,58	297,00	0,10	0,04	0,21	15,45	1,11
128	Компот из апельсин	150	0,11	0,11	17,65	68,20	0,01	0	9,00	14,95	0,11
	Хлеб пшеничный	28	2,24	0,28	13,50	66,08	0,06	0,03	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		19,11	16,90	82,76	563,58					
Полдник											
79	Ленивые вареники с маслом сливочным	125/6	7,04	5,84	19,76	209,00	0,25	92,50	0,92	0,06	0,25
181	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	0,10	0,67
115	Фрукты	100	0,15	0,15	9,80	48,00	0,02	0,012	6,25	10,00	1,375
	Итого за полдник		7,29	5,99	39,59	297,53	0,27	92,512	7,17	10,16	2,295
	Итого за день		41,66	40,36	179,28	1307,98					

№ рецептуры	наименование блюда	порции	пищевая ценность			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг		минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день											
Завтрак											
63	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,53	5,44	25,38	170,00	0	21	1,05	0,12	0,015
176	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	10	0,67
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,65	47,20	0,066	0,02	0	9,60	1,29
	Масло сливочное	3	0,03	2,16	0,03	19,80	0	0,033	0	0,60	0
	Итого за завтрак		6,26	7,80	45,09	277,53	0,066	21,053	1,05	20,32	1,975
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											
118	Зелёный горошек	45	0,09	0	2,25	12,15					
35	Суп картофельный с клёцками	180	2,65	3,05	16,07	104,67	9,58	20,32	0,72	0,08	0,06
287	Тефтели из говядины	60	11,01	12,51	7,48	186,15	13,20	0,48	0,024	0,036	0,54
138	Капуста тушёная	120	3,10	3,87	16,00	104,60	0,036	0,036	20,40	69,60	0,96
128	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,17	0,01	0	9,00	14,95	0,11
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	0,64
	Итого за обед		19,41	19,81	66,64	521,98					
Полдник											
213	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,017	0,008	0	2,62	0,07
47	Салат из картофеля с морской капустой и свеклы	45	0,73	4,22	7,51	68,54					
399	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	0,11
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,015	0,015	3,00	10,50	2,10
	Кондитерские изделия	15	1,05	1,50	11,40	60,90					
	Итого за полдник		6,19	8,31	40,95	262,88					
	Итого за день		36,06	40,70	158,81	1146,78					