



Перспективное 10-ти дневное меню

осенне - зимний период

МБДОУ д/с общеразвивающего вида №14 «Звездочка»

с 1,5 года до 3 лет

Разработано на основе:
сборника технологических нормативов,
рецептур и кулинарных изделий ОУ
составители: доцент Л.С.Коровка 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 яичная жидкая	150	4,53	3,91	25,38	180,49	0	21,00	1,05	0,12	0,015
182	Чай с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,40	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	1,29
	Итого за завтрак		9,55	9,81	58,41	386,02	0,066	21,053	3,03	24,72	2,595
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
15	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	3,36	6,35	59,98					
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
137	Овощи тушеные	120	1,44	8,29	85,59	114,29					
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		20,72	22,64	157,13	607,60					
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
368	Фрукты	120	0,4	0,4	9,80	44,00					
	Итого за полдник		6,09	5,46	45,04	290,45					
	Итого за день		40,00	42,05	265,89	1357,21					

№ 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	150	4,64	4,22	14,80	146,00	0,045	0,15	0,69	119,11	0,18
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,018	0,072	0,36	30,60	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	1,29
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		10,17	11,23	42,22	341,66	0,131	0,293	1,098	212,71	2,82
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
13	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,33	2,03	1,00	24,43	0,008	0,08	37,74	9,24	0,24
17	Борщ со сметаной	180	1,37	4,56	7,20	74,88	0,034	0,058	7,78	41,76	0,94
106	Жаркое по- домашнему	180	20,26	16,35	23,15	320,74	0,17	0,22	10,12	35,20	3,08
399	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	0,018	3,60	12,60	0,18
	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		25,30	23,50	63,12	572,09	0,286	0,538	59,24	112,24	6,29
Полдник											
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	22	1
138	Капуста тушеная	120	3,10	3,87	16,00	104,60	0,036	0,036	20,40	69,60	0,96
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
181	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,60	0	1,65	12	0
	Кондитерские изделия	20	1,37	5,31	10,46	76,63					
	Итого за полдник		10,72	13,93	44,97	322,68					
	Итого за день		49,83	52,80	155,62	1309,57					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день											
Завтрак											
62	Каша молочная манная жидкая	150	4,65	6,04	23,28	166,50	0,48	87,00	0,18	0,03	0,108
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,40	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	1,29
	Итого за завтрак		9,67	11,94	56,31	372,03	0,546	87,053	2,16	24,63	2,688
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
116	Порционные овощи	40	0,32	0,03	1,20	8,00					
87	Суп картофельный с рыбой	180	3,17	1,33	9,45	60,66					
172	Печень говяжья по-строгановски	60	15,20	13,30	-	180,00					
321	Картофельное пюре	120	2,53	4,80	18,56	128,32	4,80	34,28	0,86	0,13	0,085
128	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,17	0,01	0	9,00	14,95	
	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		24,90	19,98	60,80	524,43					
Полдник											
87	Сырники с повидлом	120/22	17,77	13,15	23,08	286,81					
184	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	0,10	0,67
368	Фрукты	120	0,4	0,4	9,80	44,00					
	Итого за полдник		18,27	13,55	42,91	371,34					
	Итого за день		56,48	49,61	165,33	1340,94					

№ 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	150	4,64	4,22	14,80	146,00	0,045	0,15	0,69	119,11	0,18
395	Кофейный напиток	180	0,27	0,07	1,91	54,62	0,088	0,03	0	12,80	1,72
	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	1,29
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		7,93	8,43	26,39	289,46	0,201	0,251	0,738	194,91	4,54
Второй завтрак											
401	10,00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
19	Салат из квашенной капусты с луком	40	0,61	1,99	3,82	35,57					
22	Свекольник со сметаной	180	1,38	4,56	4,24	74,90					
124	Плов из мяса кур	180	13,68	11,70	32,58	297,00	0,10	0,04	0,21	15,45	1,11
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 полдник		18,51	18,63	76,23	562,05					
Полдник											
75	Омлет натуральный	60	5,37	8,32	1,40	102,00	0,02	0,15	0	21,60	0,84
	Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38,8	0,008	0,02	2,80	16,40	0,28
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
181	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,60	0	1,65	12	0
	Кондитерские изделия	30	0,39	0	19,29	65,74					
	Итого за полдник		8,99	19,23	38,12	285,79					
	Итого за день		39,07	50,43	146,05	1210,44					

№ 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	135/6	4,77	7,71	19,21	299,43	0,067	0,27	0,27	99,90	0,81
182	Чай с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,40	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	1,29
	Итого за завтрак		9,79	13,61	52,24	504,96	0,133	0,323	2,25	124,50	3,39
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
35	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,75	4,04	2,50	49,50					
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
113	Котлета из говядины	60	11,04	10,72	5,26	161,64	0,042	0,06	0	1,16	0,57
25	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,05	11,23					
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,10	3,86	16,00	104,80	0,08	0,04	0	12,00	5,00
399	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	0,018	3,60	12,60	0,18
	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	24,47	63,78	554,09					
Полдник											
95	Тефтели рыбные	60	5,23	3,96	6,72	74,79					
138	Капуста тушеная	120	3,10	3,87	16,00	104,60	0,036	0,036	20,40	69,60	0,96
	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
368	Фрукты	120	1,33	0	19,9	80,81	19,78	0,25	0	0,024	20,02
	Итого за полдник		11,00	8,03	50,96	338,76					
	Итого за день		44,14	50,25	172,29	1470,95					

№ 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»	150	4,64	4,22	14,80	146,00	38,25	0,79	0,08	0,011	0
184	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	42,78	0	0	0	10,80	0,72
	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	1,29
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Кондитерские изделия	30	0,39	0	19,29	80,74					
	Итого за завтрак		8,16	8,36	54,61	358,36	38,348	1,041	0,128	95,811	4,36
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
37	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,32	1,26	3,66	31,2	4	20,25	0,76	0,009	0,022
36	Щи со сметаной	180	1,93	5,86	6,84	85,74	12,30	39,00	0,48	0,03	0,03
105	Гуляш из говядины в томатном соусе	60	15,43	8,14	4,80	152,57	0,08	0,14	2,00	13,69	1,414
134	Макаронные изделия отварные	120	2,23	8,93	13,54	179,38	0,072	0,018	0	12,60	1,08
128	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,57	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	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	
	Итого за обед		23,47	24,57	53,68	563,70	16,568	74,45	3,24	47,729	3,756
Полдник											
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	22	1
149	Пюре из свеклы	100	1,56	3,74	10,84	83,14					
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
399	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	0,018	3,60	12,60	0,18
	Итого за полдник		8,66	8,66	36,05	261,78					
	Итого за день		43,93	45,73	149,65	1256,98					

№ 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»	150	4,90	6,25	26,28	186,48					
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,40	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	1,29
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		11,31	13,93	59,31	413,85					
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
146	Свекла отварная	40	0,44	1,50	2,49	26,57	0,009	0,035	5,93	30,00	1,13
24	Суп картофельный с горохом	180	1,68	2,88	9,79	71,14	5,90	23,04	0,72	0,07	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		17,06	15,12	67,62	474,03	13,005	95,427	8,43	67,59	4,055
Полдник											
75	Омлет натуральный	80	7,16	11,10	1,87	126,00	0,026	0,2	0	28,80	1,12
1	Винегрет	40	0,60	2,86	3,10	39,51	0,045	0,22	0	8,96	1,21
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
184	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	10,00	0,67
368	Фрукты	120	0,96	0,24	9	45,6					
	Итого за полдник		9,94	14,34	30,75	284,68					
	Итого за день		41,95	47,53	162,99	1245,70					

№ 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											
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	180	2,51	2,87	17,74	106,82	0,018	0,072	0,36	30,60	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	1,29
	Итого за завтрак		8,78	9,45	42,22	319,82	0,129	0,275	1,05	159,91	2,76
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
41	Салат из моркови	40	0,76	4,05	2,5	74,25	0,024	0,028	1,92	10,43	0,22
17	Борщ со сметаной	180	1,37	4,56	7,20	74,88	0,034	0,058	7,78	41,76	0,94
110	Картофельная запеканка с мясом	220	22,97	22,30	16,58	360,67					
399	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	0,018	3,60	12,60	0,18
	Хлеб пшеничный	28	2,24	0,28	13,50	66,08	0,06	0,03	0	8,96	
	Хлеб ржаной	32	1,32	0,24	6,84	36,20	0,026	0,012	0	4,48	
	Итого за обед		29,56	31,61	64,80	694,88					
Полдник											
81	Ватрушка с творогом	70	7,33	7,60	23,18	201,11					
181	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,60	0	1,65	12	0
	Кондитерские изделия	20	0,26	0	12,86	53,83					
	Итого за полдник		7,64	7,61	47,52	301,15					
	Итого за день		49,62	52,81	159,85	1388,99					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергети ческая 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	130/20	21,02	7,02	17,81	286,70	0,08	0,29	0,26	169	1,17
184	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,46	0	0	1,98	14,4	0,72
	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	1,29
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		24,10	11,17	41,27	431,00	0,148	0,345	2,288	246,40	4,53
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
118	Зеленый горошек	40	0,08	0	2,00	10,80					
35	Суп картофельный с клёсками	180	2,60	3,05	16,07	104,67					
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					
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	0	1
128	Компот из яблок	150	0,12	0	11,25	45,57	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	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		22,66	19,89	56,80	537,70					
Полдник											
284	Оладьи из пчени	60	10,16	9,30	3,72	142,16	0,49	0,14	1,05	4,43	170,68
134	Макаронные изделия отварные	80	1,23	4,96	7,52	99,66	0,05	0,05	7,68	36,48	0,77
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,50					
368	Фрукты	120	0,4	0,4	9,80	44,00					
	Итого за полдник		17,41	18,55	34,84	398,36					
	Итого за день		67,81	53,75	138,22	1440,20					

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергети ческая 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
171	Какао на молоке	180	3,39	3,54	23,35	138,53	0	0	1,98	14,40	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	1,29
	Сыр	6	1,39	1,78	0	21,84	0,002	0,018	0,048	52,80	0,06
	Итого за завтрак		10,94	13,12	58,41	397,37					
Второй завтрак											
401	10.00 кисломолочный продукт	130	3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
	Итого за второй завтрак		3,64	4,14	5,31	73,14	0,05	0,22	0,91	156	0,13
Обед											
28	Порционные овощи	40	0,32	0,03	1,20	8,00					
	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
113	Биточки мясные в томатном соусе	60	11,04	10,72	5,26	161,64	0,048	0,072	0	13,2	0,96
141	Картофель отварной	120	2,5	5,62	21,78	145,97					
168	Компот из сухофруктов	150	0,50	0	26,00	102,41	0,01	0	8,10	13,45	0,10
	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		18,18	21,39	77,08	571,62					
Полдник											
187	Пирожок с повидлом	70	4,87	3,45	40,37	205,41					
47	Салат из картофеля с морской капусты и свеклы	40	0,93	1,6	17,33	39,32	0,032	0,02	10,41	14,63	0,35
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,75	33,04	0,03	0,15	0	8,96	1,21
184	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,03	40,53	0	0	0	10	0,67
368	Фрукты	120	0,4	0,4	9,80	44,00					
	Итого за полдник		7,42	5,59	84,30	362,30					
	Итого за день		40,18	44,24	225,10	1404,43					