Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 86 «Оюна » - детский сад г. Улан -Удэ
эл. почта: madoy86@mail.ru, т.42-21-01, 42-68-95.

670042, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, улица Тобольская, 51, тел./факс (3012) 42-21-01

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ЦРР
№ 86 «Оюна»
_____Т. Д. Доржиева
«18» 03 2021 г.

Ассортимент блюд примерного 10-дневного МЕНЮ для детей в возрасте от 1 до 3 лет с 12-часовым пребыванием

МАДОУ ЦЛ ЦРР№86 *"Оюна"*- детский сад.

День: Понедельник 1 Сезон:

Рацион: Сад Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
199	Каша ячневая на молоке с маслом	160	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1	
416	Чай с сахаром	180		3	18	119	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
3	Батон с маслом и сыром 30/5/10	40	9,56	11,37	25	241,29	0,07	0,09	0,175	230	0,74	
	Итого за 1 завтрак	**380**										
Итого за завтрак 1			15,56	25,37	78	632,29	0,15	0,27	3,605	573	2,17	
Завтрак 2												
418	Сок	120	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	Итого за 2 завтрак	**120**										
Итого за завтрак 2			0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6		
Обед												
16	Суп гороховый с гренками	180	12,11	8,63	10,67	186,1	0,1	0,01	5,31	43	0	
282	Мясная котлета	90	12	11	6	166	0	0,03	0,62	3,64	0,18	
314	Каша гречневая с маслом	100	3	1	23	140	0,13	0,03	0,9	14		
24	Соус томатный	30	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1	
54	Закуска икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19	
2	Компот из сухофруктов, с- витаминизация	180	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1	
	Хлеб в/с	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
	Итого за обед	**610**										
Итого за обед			31,17	22,81	81,46	701,16	0,35	0,59	16,55	129,04	2,37	
Полдник												
12	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,15	
67	Коржик молочный	70	5,88	6,76	40,5	247	0,09	0,09	0,33	43,4	0,76	
392	Чай	100			16	61						
Итого за полдник		370	3	0	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
Ужин												
465	Плов фруктовый	100	5	5	16	124	0,08	0,12	1	122	1	
410	Чай с сахаром	150			16	61	0	0	3	5		
Итого за полдник		250	10,23	11,56	46,5	335,5	0,14	0,35	1,38	61,4	0,91	
Итого за день		**1630**	57,86	59,74	224,14	1744,95	0,66	1,23	25,135	776,04	5,45	

МАДОУ ЦРР № РР №86 "Оюна"-детский сад

Сезон:

Возрастная кат 1,5-3

День: Среда

Рацион: Сад 12 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
	Каша Дружба	160										
414	Чай с сахаром	180	1,26	1,28	11,22	61,57	0,01	0,05	0,45	46	0,19	
3	Батон с маслом с сыром 20/5/10	35	2	6	10	105	0,04	0,02		5		
	Итого за 1 завтрак	**375**										
						166,57	0,05	0,1	0,5	51,0	0,2	
Завтрак 2												
386	Сок	120	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9	
	Итого за 2 завтрак	**120**										
Итого за завтрак 2			2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9	
Обед												
56	Суп свекольник со сметанной	180	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1	
26	Котлета мясная	80	14,54	12,89	17,4	344	0,16	0,1	22	16	1	
	Макароные изделия отвварные	100	9,98	6,45	61,02	341,7						
394	Компот из кураги	150	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1	
	Хлеб пшен.	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
	Итого за обед	**540**										
			[illegible]	[illegible]	[illegible]	706,96	0,31	0,68	34,15	137,93	4,44	
Полдник												
147	Батон с маслом . с сыром	40	**3,76**	**4,62**	**8,1**	**89,01**			**0,28**			
438	Омлет натуральный	80	10,44	14,49	2,44	182,14	0	0	0,04			
392	Чай с сахаром	150			16	61			5	1		
	Итого за полдник	**270**										
Итого за полдник			0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин												
492	Чай черный	150	4	7	21	181						
	Корж молочный	70	2,64	9,321	25,8	197,6				3		
	Итого за полдник	**220**										
Итого за день		**1525**	35,2	44,2	140,9	1213,13	0,4	0,8	36,1	193,1	5,5	

МАДОУ ЦРР № РР №86 "Оюна"-детский сад

Сезон:

Возрастная кат 1,5-3

День: Среда

Рацион: Сад 12 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
	Каша Дружба	160										
414	Чай с сахаром	180	1,26	1,28	11,22	61,57	0,01	0,05	0,45	46	0,19	
3	Батон с маслом с сыром 20/5/10	35	2	6	10	105	0,04	0,02		5		
	Итого за 1 завтрак	**375**										
						166,57	0,05	0,1	0,5	51,0	0,2	
Завтрак 2												
386	Сок	120	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9	
	Итого за 2 завтрак	**120**										
Итого за завтрак 2			2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	1,5	1,2	0,9	
Обед												
56	Суп свекольник со сметанной	180	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1	
26	Котлета мясная	80	14,54	12,89	17,4	344	0,16	0,1	22	16	1	
	Макароные изделия отвварные	100	9,98	6,45	61,02	341,7						
394	Компот из кураги	150	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1	
	Хлеб пшен.	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
	Итого за обед	**540**										
			[illegible]	[illegible]	[illegible]	706,96	0,31	0,68	34,15	137,93	4,44	
Полдник												
147	Батон с маслом . с сыром	40	**3,76**	**4,62**	**8,1**	**89,01**			**0,28**			
438	Омлет натуральный	80	10,44	14,49	2,44	182,14	0	0	0,04			
392	Чай с сахаром	150			16	61			5	1		
	Итого за полдник	**270**										
Итого за полдник			0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин												
492	Чай черный	150	4	7	21	181						
	Корж молочный	70	2,64	9,321	25,8	197,6				3		
	Итого за полдник	**220**										
Итого за день		**1525**	35,2	44,2	140,9	1213,13	0,4	0,8	36,1	193,1	5,5	

МАДОУ ЦРР №86 "Окна"

Сезон:

Возрастная кат 1,5-3

День: Четверг

Рацион: Сад 12 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
3	Каша кукурузная на молоке с маслом	160	5,64	7,62	28,32	204,39	0,06	0,21	1,69	159	0,36	
10	Чай с молоком	180	4	3	18	119				148		
1	Батон с джнмом 25/15	40	2,72	4,36	23,4	143	0,05	0,03	0,05	10,5	0,82	
		435										
Итого за завтрак			12,36	[illegible]	[illegible]	466,39	0,11	0,24	1,74	317,5	1,18	
Завтрак 2												
14	Компот из свежих фруктов и изюма	150	0,72	0	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24	
	Итого за 2 завтрак	**150**										
Итого за завтрак			[illegible]	[illegible]	7,2	32,4	0,03	0,02	42	24,1	0,24	
Обед												
94	Суп с мясными фрикадельками	180	1,77	4,05	9,53	81	0,04	0,01	0,4	15,76	0,47	
354	Каша рисовая рассыпчатая	100	4,86	4,38	20,38	142,06			106,32			
398	Компот из чернослива	150	0,89	0,06	28,6	118	0,02	0,04	0,48	32,3	0,6	
486	Рыба тушеная в томатном соусе	90	28,85	13,65	1,97	246,56	0,01	0,01	1	3	0	
	Хлеб	30	3	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1		
			3,9	0,5	24,1	117,5	0,08	0,03	0	11,5	1	
	Итого за обед	550										
Итого за обед			43,27	40,64	174,58	705,22	0,65	4,49	122,2	63,56	2,07	
Полдник												
13	Биопродукт	150	8,22	7	54,21	312,26	0	0	0	8	0,9	
	Итого за полдник	**150**										
Итого за полдник			33,36	11,68	46,16	422,333	0,1	0,57	1,13	300	0,9	
411	Чай с сахаром с лимоном	150										
	Пирожок с мясом	90										
Итого за ужин		240										
Итого за день		**1375**	43,27	40,64	174,58	705,22	0,65	4,49	122,2	63,56	2,07	

МАДОУ ЦРР №86 "Оюна" -детский сад

Сезон:

Возрастная категори 1,5-3

День: Пятница

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергети	Витамины (мг)			Минеральные веще		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
182	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02		10,6	0,45	
414	Кофейный напиток	180	159,66	2,41	14,36	91	0,04	0,014	1,17	113,2	0,12	
3	Батон с маслом 25/5	30	2	6	12,42	105	0,04	0,02		5		
	Итого за 1 завтрак	**370**										
Итого за завтрак			[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,054	1,17	118,8	0,57	
Завтрак 2												
386	Фрукт	180	0,56	0,42	14,4	60	0,04	1,17	14	26,6	3,22	
	Итого за 2 завтрак	**180**										
Итого за завтрак 2			0,56	0,42	14,4	60	0,04	1,17	14	26,6	3,22	
Обед												
6	Суп Рассольник со сметанной	180	8,8	7,04	8,6	129	0,11	0,06	8,42	24,8	1,28	
29	Голубцы ленивые	150	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1	
24	Соус сметанный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1	
395	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,17	29,1	120	0	0,01	1,78	14,3	1,31	
	Хлеб в/с пшеничный	60	3,95	0,5	24,1	117	0,08	0,03	0	11,5	1	
	Итого за обед	**760**										
Итого за обед			28,83	19,03	115,[illegible]	748	0,33	0,22	21,2	94,96	6,11	
Полдник												
412	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	9,4	0,21	
47	Пряник	40	8,56	6,73	24,43	184,74	0,06	0,04	0,08	114	1	
	Итого за полдник	**190**										
Итого за полдник			3,68	6,75	34,63	225,74	0,06	0,04	2,91	123,4	1,21	
47	Картофельное пюре	100	8,56	6,73	24,43	184,74	0,06	0,04	0,08	114	1	
411	Чай с сахаром	150			16	61						
	Итого за полдник	**100**			16	61						
Итого за полдник			17,24	13,48	59,06	410,48	0,12	0,08	2,99	237,4	2,21	
Итого за день		**1410**	212,81	45,46	246,31	1591,48	0,61	1,524	39,36	487,76	12,11	

МАДОУ ЦРР №86 Оюна -детский сад

Сезон:

Возрастная категория 1,5-3

День: Понедельник

Рацион: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещест		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
8	Каша сборная	160	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	0,82	
413	Какао на цельном молоке	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	
1	Батон с маслом с сыром20/5/10	35	2	6	10	105	0,04	0,02		5	1	
	Итого за 1 завтрак	**395**										
								0	2	343,77	2,9	
Завтрак 2												
	сок	120	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121		
	Итого за 2 завтрак	**120**										
Итого за завтрак 2			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0	
Обед												
191	суп с макаронными изделиями	180	1,67	2,68	9,71	69	0,06	0,04	4,6	18,7	0,65	
35	Котлета мясная	80	12	11	3,5	179,2	0,13	0,03	0,9	14	1	
318	Гороховое пюре	100	4,2	2,5	24	146	0,16	0,1	22	16	1	
38	закуска из зелёного горошка	50	0,3	0,12	4,98	33	0,2	0,11	66	15,6	0,42	
399	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,1	24,7	100	0	0,02	43,9	12,8	0,24	
	Хлеб в/с пшеничный	30	3,95	0,5	24,1	117,5	0,08	0,03	0	11,5	1	
	Итого за обед	**590**										
			[illegible]	[illegible]	95,99	[illegible]	[illegible]	0,23	137,4	88,6	4,31	
Полдник												
	Овощное рагу	100										
	Хлеб	30	12	5	24,5	160	0,05	0,24	1	228	1	
392	Чай с вареньем	150	0	0	16	61	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник	**280**										
Итого за полдник			12	5	24,5	160	0,05	0,24	1	228	1	
Ужин												
	Пряник	40	2	6	10	105	0,04	0,02	0	5	1	
392	Чай	150	0	0	16	61	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник	**190**										
Итого за полдник			12	5	40,5	221	0,05	0,24	1	228	1	
Итого за день		**1575**	50	42,58	202,8	1303,7	0,93	0,9	141,6	781,37	8,21	

МАДОУ ЦРР№86 "Оюна"-детский сад.

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3

День: Вторник

Рацион: Са/ 12 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование блю	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)			Минеральные веществ		Стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
200	Каша Геркулесовая	160	6	8,51	33,5	232	0,03	0,01	0,533	206	1	
419	Чай с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
1	Батон с маслом, с сыром	30	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	
	Конфета шоколадная	**30**										
	Итого за 1 завтрак	**400**										
Итого за завтрак 1			13,8	13,63	62,65	426	0,14	0,31	3,003	439,76	1,6	
Завтрак 2												
376	Фрукт	150	1		27	112	0	0	42	3	1	
	Итого за 2 завтрак	**150**								3		
Итого за завтрак 2			1	0	27	112	0	0	42	3	1	
Обед												
66	Суп Овощной со сметанной	180	2,12	4,58	8,72	84,58	0,08	0,07	32,96	46,32	0,92	
51	Плов с мясом	180	15,06	17,17	27,85	326,23	0,08	0,13	0,9	14,17	2	
46	закуска Икра кабачковая	30	0,68	3,08	4,22	47	0,02	0,02	5,12	11,6	0,42	
394	Компот из чернослива	150	0,39	0,01	24,99	101	0	0	0,36	28,63	1,12	
509	Хлеб пшен	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	1	
	Итого за обед	**570**										
Итого за обед			22,2	25,34	89,93	676,31	0,26	0,25	39,34	112,22	5,46	
Полдник												
368	Сырники со сгущенным молоко (	130	5,3	3,4	19	145	1	0,2	1	162	0,5	
474	Хлеб	30	4,57	13,84	42,22	312	0,07	0,1		27,5	0,6	
392	Чай	150	0	0	16	61				5	1	
	Итого за полдник	**310**										
Итого за полдник			22,2	25,34	89,93	676,31	0,26	0,25	39,34	112,22	5,46	
Ужин												
410	Чай с сахаром	150	4	3	18	119	0	0	0	148	0	
	Печенье	60	7,98	4,32	3,12	87	4,04	0,06	0,58	85	0,64	
	Итого за ужин	**210**										
Итого за ужин			7,98	4,32	19,12	148	4,04	0,06	0,58	85	0,64	
		1640										

МАДОУ ЦРР №86 "Оюна" детский сад

День: Среда 2

Возрастная категория : 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1											
38	Каша пшенная	160	18	17	11	206	0,14	0,04	1	78	
413	Кофейный напиток	180	4	3	18	119				148	1
66	Батон с джемом	30	9,56	11,37	24,79	241,29	0,04	0,02	0,78	5	
	Итого за 1 завтрак	**370**									
Итого за завтрак 1			31,56	31,37	53,79	566,29	0,18	0,06	1,78	231	1
Завтрак 2											
386	Сок	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,03	15	24	3,3
	Итого за 2 завтрак	**150**									
Итого за завтрак 2			0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,03	15	24	3,3
Обед											
86	Борщ со сметанной	180	5	9	11,61	143	0,04	0,04	6	36	1
315	Котлета мясная	80	3	4	21	156	0,01	0,01	0	13	0
38	Каша перловая	100	3,09	4,85	30	175	0,01	0,19	4,55	19,8	0,82
378	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,3	1	34	136	0	0	59	10	0
	хлеб в/с	30	3	0	18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
	Итого за обед	**540**									
Итого за обед			14,39	18,85	114,61	700	0,16	0,74	73,95	92,8	2,82
Полдник											
	Булочка дорожная	90	4,2	2,5	24	146	0,16	0,1	22	16	1
419	Чай	150	4,58	4,08	9,07	102	0,04	0,21	1,51	226,8	0,19
Итого за полдник		240	18,59	21,35	138,61	846	0,32	0,84	95,95	108,8	3,82
Ужин											
392	Чай с сахаром	180	0	0	16	61	0	0	0	0	0
	Яйцо отварное	40									
2	Батон с маслом,с сыром	60	2	6	10	105	0,4	0,02	0	5	
	Итого за полдник	**280**									

МАДОУ ЦРР №86 "Оюна" -детский сад.

День: Четверг 2

Рацион: Сад

Возрастная категорі 1,5-3 12 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)			Минеральные вещес		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
2	Каша молочная рисовая	180	6,31	9,38	26,08	210,8	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55	
15	Чай с сахаром	150	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	
3	Батон с маслом	50	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
	Итого за 1 завтрак	**380**										
Итого за завтрак 1			[illegible]	[illegible]	[illegible]	445,8	0,18	0,14	3,31	434,84	1,04	
Завтрак 2												
386	Компот консервированный	120	2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	15	12	0,9	
	Итого за 2 завтрак	**120**										
Итого за завтрак 2			2,25	0,75	31,5	142	0,06	0,07	15	12	0,9	
Обед												
22	Суп геркулесовый со сметанной	180	15	4,69	10,07	92,19	14,5	0,04	1	22	1	
282	Картофельное пюре	100	12	11	6	166	0,06	0,1	0			
427	Рыба по-польски	90	34,23	5,52	69,58	464,87						
9	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	
	Хлеб в/с	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,3	0	11,5	1	
	Итого за обед	**550**										
Итого за обед			66,2	[illegible]	117,07	965,66	14,66	0,46	5,72	97,04	2,2	
Полдник												
410	Биойогурт	150	0,2	4,8	16	61	0	0	0	5	0	
		150		13,2	42,6	299						
Итого за полдник			12,2	13,2	42,6	299	0,13	0,12	13	51	1,6	
Ужин												
392	Каша гречневая рассыпчатая	100	0	0	16	61	0	0	0	0	0	
248	Чай с сахаром	150	7,98	4,32	3,12	87	4,04	0,06	0,58	85	0,64	
	Итого за ужин	**250**										
Итого за ужин			7,98	4,32	19,12	148	4,04	0,06	0,58	85	0,64	
Итого за день		**1450**	89	46,58	241,39	1701,46	18,94	0,73	24,61	628,88	4,78	**129,07**

МАДОУ ЦРР "Оюна"-детский сад.

Сезон:

Возрастная категория 1,5-3

День: Пятница 2

Рацион: С 12 часов

№ рец.А8	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещес		Стоимость
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак 1												
6	Каша пшенная	160	6,71	8,56	31,04	220,52	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31	
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28	
16	Батон с маслом	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
	Конфета	**20**										
	Итого за 1 завтрак	390										
Итого за завтрак 1			9,07	12,94	55,65	370,52	0,11	0,09	1,98	199,22	0,93	
Завтрак 2												
386	Груша	180	0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22	
	Итого за 2 завтрак	**180**										
Итого за завтрак 2			0,56	0,42	14,42	60	0,04	1,12	14	26,6	3,22	
Обед												
101	Суп с клецками со сметаной	180	4,15	6,04	19,67	144	26,5	1,21	0,15	0,04	7,87	
48	Капуста тушеная	150	1,38	7,15	8,64	104	0,04	0,04	6,4	20,28	0,61	
33	Закуска икра баклажанная	30	3,98	4,88	0,68	87	0,01	0,04	0,75	29,93	0,44	
394	Компот из кураги	150	0,39	0,01	24,99	101	0	0	0,36	28,63	1,12	
	Хлеб в/с	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03	0	11,5	0,57	
	Итого за обед	**540**										
Итого за обед			13,85	18,58	78,13	553,5	26,63	1,32	7,66	90,38	10,61	
Полдник												
317	Макаронные изделия с сыром	100	5	5	23	160	0,04	0,01	0	9	1	
410	Чай с лимоном	150	0,36	0,09	0,07	2,52	0	0,01	0,18	17,65	1,47	
		250						0,02				
Итого за полдник			5,36	5,09	23,07	162,52	0,04	0,02	0,18	26,65	2,47	
Ужин												
	Вафли	50	0,36			2,52						
392	Чай с молоком	150	0	0	16	61			0	5		
	Итого за ужин	**200**			16							
Итого за полдник				0,11	20,12	42,52		0,01	0	5	0	
Итого за день		**1560**	23,48	31,94	164,2	982,02	26,78	2,53	23,64	316,2	14,76	