

**Раздел № 1 к примерному 10-ти дневному меню
для воспитанников МБДОУ «Детский сад № 163»**

Циклическое двухнедельное меню

**Для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3-х лет,
с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении,
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00E23A9819E45CFB784826E8C238E3015A
Владелец: Чистякова Марина Сергеевна
Действителен: с 27.09.2022 до 21.12.2023

1 День

День	понедельник	Неделя	первая
------	-------------	--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая на с/м с м/слив.	150	7,69	6,59	52,53	241,50	1,46	25
	крупa пшено	35						
	молоко	140						
	сахар	6						
	масло сливочное	3						
	Какао на сгущенном молоке	180	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	49
какао	1							
сгущ.молоко	30							
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39	
со сливочном маслом	7	0,14	7,38	0,07	66,6	-	38	
	Итого:	367	11,91	15,95	88,18	390,43		
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	17,55	85,50	-	66
Обед	Бульон из курицы с гренками	150	4,58	6,53	1,54	63,89	0,96	1
		15	1,52	0,12	10,44	23,30	-	
	курица	30						
	морковь	5						
	лук	5						
	масло растительное	2						
Гуляш изкурицы	80	4,51	11,47	4,43	157,97	1,38	89	
курица	70							
лук репчатый	5							
томат	2							
мука пшеничная	3							
морковь	5							
Рис с маслом	110	2,86	3,52	32,03	183,22	-	107	
• рис	45							
• масло сливочное	3							
Свежая помидорка	35	1,57	2,71	17,35	67,15	11,92	22	

	Компот из изюма,кураги	150	0,49	-	21,14	84,59	-	59
	изюм	3						
	курага	4						
	сахар	9						
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,29	20,75	159,58	0,03	40
	Итого:	570	18,45	24,64	107,68	739,70	14,29	
Полдник	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
	Пряник	35						
	Молоко	150	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Итого:	285	6,00	6,40	20,70	162,00	16,60	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,89	5,38	13,69	172,00	0,18	81
	картофель	150						
	масло сливочное	3						
	молоко	45						
	Свежий огурчик	35	0,28	-	0,72	4,00	2,80	19
	Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	чай заварка	0,30						
	сахар	13						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого	385	6,29	5,68	39,00	249,82	2,98	

2 День

День	вторник
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет.Свежий огурчик.	130/30	7,99	7,90	4,97	114,20	1,00	23
	молоко	100						
	масло сливочное	2						
	яйцо	1						

Завтрак	Кофе-напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	какао- порошок	1						
	сахар	8						
	молоко	120						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,13	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	7	0,14	7,38	0,07	66,60	-	38
	Итого:	377	14,27	19,53	40,32	333,42	2,40	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,57	-	17,55	85,50	3,00	66
	Суп картофельный с мясом.	150	5,82	7,26	13,18	119,10	12,80	6
	мясо	35						
	картофель	100						
	лук репчатый	5						
	масло растительное	2						
	морковь	5						
	Котлета мясная	70	4,50	8,58	11,01	198,52	0,80	101
мясо	65							
лук репчатый	6							
масло растительное	3							
хлеб пшеничный	12							
яйцо1/10	12							
Капуста тушёная	150	3,24	2,48	10,48	75,93	79,98	83	
м/сливочное	3							
м/растительное	3							
капуста	125							
лук	8							
морковь	10							
томат	2							
Компот из изюма,кураги	150	0,49	-	21,14	84,59	-	59	
сахар	8							
изюм	3							
курага	4							
Хлеб ржаной	45	2,92	0,29	20,75	159,58	0,02	40	
Итого:	565	16,97	18,61	76,56	637,72	93,60		
Полдник	Гребешок с повидлом	45						
	масло растительное	2						
	молоко	15						
	яйцо1/10	30						
	мука	3						
	сахар	3						

	Дрожжи	1						
	Молоко	180	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Банан	100	1,08	-	14,65	62,00	16,88	74
	Итого:	325	8,33	7,91	31,02	239,95	20,48	
Ужин	Каша геркулесовая	150	6,51	9,89	25,03	211,30	1,46	28
	геркулес	30						
	молоко	100						
	сахар	6						
	масло сливочное	3						
	Сыр порционно	50	7,02	9,0	-	11,3	0,48	36
	Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52		55
	чай заварка	0,25						
	сахар	9						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого:	400	15,65	19,19	49,62	296,42	1,94	

3 День

День	среда
------	-------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Твор.з-ка со сметанным соусом	130/50	8,72	21,15	37,88	470,66	0,88	33
	творог	100						
	молоко	35						
	яйцо 1/3							
	манка	8						
	сахар песок	9						
	масло сливочное	2						
	сметана (в соус)	20						
	молоко (в соус)	30						

	сахар песок (в соус)	2						
	мука (в соус)	2						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	кофейный напиток	1						
	сахар	8						
	молоко	120						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочным маслом	7	0,14	7,38	0,07	66,80	-	38
	Итого:	397	15,00	32,83	73,23	690,08	2,28	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	17,55	85,50	3,00	66
	Свежая помидорка	35	0,24	-	1,16	5,60	8,00	21
	Суп гороховый	150	5,66	2,92	20,02	179,38	10,08	4
	мясо	35						
	горох	18						
	картофель	70						
	морковь	5						
	лук репчатый	5						
	масло растительное	3						
	Картофель туш. по-домашнему	180	2,75	0,17	12,36	175,06	31,05	80
		80						
	мясо	200						
	картофель	10						
	лук репчатый	3						
	масло сливочное							
	Компот из изюма,кураги	180	0,49	-	21,14	84,59	-	59
	сахар	9						
	изюм	3						
	курага	4						
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,29	20,75	159,28	0,02	40
	Итого:	590	12,06	3,38	75,43	604,21	49,15	
Полдник	Мандарин	100	0,80	-	8,60	38,00	38,00	76
	Б/хлеб с вар.сгущёнкой.	30/16	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
		30						
	16	0,87	1,02	6,72	37,80	0,12	486	
	Йогурт питьевой	150						

	Итого:	296	13,95	4,20	36,81	212,75	39,32	
Ужин	Каша «Дружба»	150	6,97	9,25	31,67	189,90	1,44	26
	молоко	110						
	сахар	8						
	масло сливочное	3						
	рис	15						
	пшено	15						
	Кисель	180	0,01	-	28,81	103,45	-	54
	варенье	20						
	сахар	5						
	крахмал	4						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого:	350	8,15	9,37	70,92	316,65	1,44	

4 День

День	четверг
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	150	2,81	8,91	34,82	238,23	1,46	27
	рис	35						
	молоко	125						
	сахар	8						
	масло сливочное	3						
	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	какао- порошок	1						
	сахар	8						
	молоко	125						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	7	0,14	7,38	0,07	66,80	-	38
	Итого:	367	9,07	20,63	69,45	457,65	2,46	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	21,00	84,00	6,00	68
	Свежая помидорка	35	0,24	-	1,16	5,60	8,0	21
	Рассольник с курицей, сосисками	150	6,06	6,68	13,56	132,68	10,10	2
	мясо	30						
	картофель	65						

Обед	морковь лук репчатый огурец соленый масло растительное сметана перловая	5 5 25 3 2						
	Греча отварная с м/сл.	110	4,10	4,09	25,47	151,12	-	111
	греча масло сливочное	45 3						
	Котлета из филе индейки	60	4,50	8,58	11,01	198,52	0,80	101
	филе индейки лук масло растит. хлеб яйцо 1/10	70 5 2 10						
	Компот из изюма,кураги.	150	0,49	-	21,14	84,59	-	59
	сахар изюм курага	8 3 4						
Хлеб ржаной	45	2,92	0,29	20,75	159,58	0,02	40	
Итого:	550	18,35	19,64	92,65	823,14	13,72		
Полдник	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
	Пирожок с яйцом	60	5,71	3,02	10,26	175,88	0,03	45
	м/сливочное м/растительное молоко яйцо 1/10 яйцо ½ мука сахар дрожжи	1 2 15 1 30 3 1						
	Молоко	180	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Итого:	340	11,71	9,42	30,96	337,88	16,63	
	Салат из капусты	50	3,10	4,06	21,36	125,87	55,00	16
	капуста морковь масло растительное	50 5 2						

Ужин	Картофельное пюре картофель молоко масло сливочное	150 150 45 3	3,89	5,38	13,69	172,00	30,09	81
	Чай с сахаром чай заварка сахар	180 0,25 9	0,60	0,18	14,15	50,52	6,00	55
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого:	400	6,32	9,74	59,64	371,69	85,09	

5 День

День	пятница
------	---------

Неделя	первая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная масло сливочное молоко сахар манка	150 3 140 6 20	6,23	8,83	25,65	206,70	1,46	32
	Кофейный напиток на молоке кофейный напиток сахар молоко	180 1 8 125	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	7	0,14	7,38	0,07	66,60	-	38
	Итого:	367	12,51	20,51	61,00	425,92	2,86	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,45	-	26,25	103,50	15,00	70
	Салат из зел.гор. м/растительное зел.горошек лук	55 2 50 5	0,82	0,10	9,45	69,71	6,0	13
	Борщ с мясом	150	5,90	5,07	14,86	125,76	20,27	5

	мясо	30						
	морковь	5						
	лук репчатый	5						
	масло растительное	2						
	картофель	30						
	капуста	40						
	томат	2						
	свёкла	45						
	Рыба под омлетом	130	7,85	14,11	4,80	267,82	0,70	92
	рыба	90						
	масло сливочное	2						
	молоко	85						
	лук	5						
	м/растительное	2						
	яйцо 1/2							
	Компот из изюма,кураги	150	0,49	-	21,14	84,59	-	59
	сахар	8						
	изюм	3						
	курага	4						
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,29	2,75	172,35	0,02	40
	Итого:	530	18,26	14,27	55,64	680,58	59,91	
	Груша	100	0,40	-	10,70	42,0	2,30	73
	Вафли	40	0,70	0,62	11,34	49,34	-	48
	Конфета	40						
	Чай подслащённый	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	Чай	0,25						
	сахар	5						
	Итого:	360	1,66	0,80	35,12	137,66	2,07	
Ужин	Вермишель в молоке	150	6,13	4,04	25,07	171,52	1,05	105
	вермишель	25						
	молоко	85						
	сахар	5						
	масло сливочное	3						
	Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	чай заварка	0,25						
	сахар	8						
	Итого:	330	6,73	4,22	39,22	222,04	1,05	

6 День

День	понедельник
------	-------------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет.Кабачковая икра.	130/30	7,99	7,90	4,97	114,20	1,00	23
	молоко	100						
	яйцо	1						
	масло сливочное	2						
	икра кабачковая	30						
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	51
	кофейный напиток	1						
	сгущенное молоко	33						
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
		7	0,14	7,38	0,07	66,60	-	38
	Итого:	377	12,21	17,26	40,62	263,13	1,20	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,45	-	26,25	103,50	15,00	70
Обед	Салат из капусты	50	3,10	4,06	21,36	125,87	55,00	16
	капуста	50						
	масло растительное	2						
	морковь	5						
	Свекольник с курицей.	150	5,47	4,52	16,70	142,44	10,99	9
	курица	30						
	морковь	5						
	лук репчатый	5						
	масло растительное	2						
	картофель	35						
	свёкла	50						
	томат	2						

	Биточки из курицы	60	4,50	8,58	11,01	198,52	0,80	101
	Курица	70						
	лук репчатый	5						
	м/растит	2						
	яйцо 1/10							
	молоко	12						
	хлеб белый	10						
	Картофельное пюре	150	3,89	5,38	13,69	172,00	30,09	81
	картофель	150						
	молоко	40						
	м/слив.	3						
	Компот из изюма,кураги.	150	0,49	-	21,14	84,59	-	59
		8						
	сахар	3						
	изюм	4						
	курага							
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,29	20,75	53,19	0,02	40
	Итого:	605	20,37	22,83	104,05	776,61	96,90	
Полдник	Мандарин	100	0,80	-	8,60	38,00	38,00	76
	Пряник	35						
	Молоко	180	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Итого:	315	6,40	6,40	18,00	154,00	41,60	
Ужин	Винегрет	150	3,63	0,11	24,89	133,63	23,78	11
	масло растительное	6						
	картофель	110						
	свёкла	45						
	лук	10						
	морковь	12						
зел.горошек	10							
солёный огурец	22							
	Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	чай заварка	0,25						
	сахар	9						
	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	350	6,33	0,39	54,20	204,45	23,78	

7 День

День	вторник
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6,97	9,25	31,67	189,90	1,44	26
	молоко	100						
	масло сливочное	3						
	сахар	7						
	рис пшено	15 15						
2-й завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	какао- порошок	1						
	сахар	9						
	молоко	125						
	Хлеб пшеничный со сливочном маслом	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	7	0,14	7,38	0,07	66,60	-	38	
	Итого:	367	14,40	31,46	69,98	658,50	1,82	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	17,55	85,50	3,00	66
Завтрак	Свежая помидорка	35	0,24	-	1,16	5,60	8,00	21
	Щи с мясом	150	5,90	5,07	14,86	125,76	20,27	5
	мясо	30						
	капуста	40						
	картофель морковь лук репчатый масло растительное томат	25 5 2 2 2						
Завтрак	Бефстроганов из мяса	70	6,19	7,79	8,44	89,39	1,65	96
	мясо	60						
	лук репчатый	5						
	морковь	5						
	томат мука	2 2						
Завтрак	Греча отварная	110	4,10	4,09	25,47	151,12	-	111
	греча	45						
	масло сливочное	3						

Обед							-	
	Итого:		16,43	16,95	66,88	371,87	29,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,49	-	21,14	40,39	-	59
	сахар	9						
	изюм	3						
	курага	4						
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,31	22,41	191,50	0,03	40
	Итого:	560	3,41	0,31	43,86	676,35	0,03	
	Банан	100	1,08	0	14,65	62,00	16,88	74
	Булочка с повидлом	70	5,03	1,36	42,06	235,98	0,05	46
м/растительное	2							
молоко	15							
яйцо 1/10								
мука	35							
сахар	3							
дрожжи	1							
Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	3,60	57	
Итого:	370	11,71	7,76	66,11	413,98	20,53		
Ужин	Картофельное пюре	150	4,32	5,98	15,21	191,11	33,43	81
	молоко	45						
	масло сливочное	3						
	картофель	150						
	Солёный огурчик	35	1,12	-	5,2	7,6	-	18
Чай сладкий	180	0,60	0,18	14,15	50,52		55	
чай заварка	0,25							
сахар	8							
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39	
Итого:	385	7,56	6,28	45,00	272,53	33,43		

8 День

День	среда
------	-------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергет.	Витамин	№ рецеп-
-------	--------------	-------	----------------------	----------	---------	----------

	Компот из изюма,кураги	150	0,49	-	21,14	40,39	-	59
	сахар изюм курага	8 3 4						
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,31	22,41	172,35	0,03	40
	Итого:	565	19,68	21,98	85,14	748,26	34,18	
Полдник	Кекс	50	3,29	3,01	23,94	123,90	-	47
	Ряженка	180	10,00	3,00	5,87	102,00	1,20	58
	Апельсин	100	0,90	-	8,40	38,00	60,00	75
	Итого:	330	14,19	6,01	38,21	263,90	61,20	
Ужин	Каша геркулесовая	150	6,51	9,89	25,03	211,30	1,46	28
	крупа пшеничная масло сливочное молоко	30 3 100						
Ужин	Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	чай заварка сахар	0,25 8						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого:	350	8,63	10,19	49,62	285,12	1,46	

9 День

День	четверг
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая	150	2,81	8,91	34,82	238,23	1,46	27
	крупа рисовая сахар песок молоко	35 8 125						

Завтрак	Какао на молоке	180	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	какао- порошок	1						
	сахар	8						
	молоко	125						
	Хлеб пшеничный со сливочном маслом	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
		7	0,14	7.38	0,07	66,60	-	38
	Итого:	367	9,07	20,63	69,45	457,45	2,46	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,10	-	11,30	46,00	13,00	72
	Рассольник со сметаной	150	8,03	6,68	13,56	132,68	10,10	2
	картофель	65						
	морковь	5						
	лук репчатый	5						
	масло растит.	2						
	мясо	30						
	сметана	4						
	огурцы солёные	25						
	Свежий огурчик	35	0,28	-	0,72	4,00	2,8	19
	Картофельная з-ка с курицей	180	7,72	18,39	31,14	288,72	22,53	90
картофель	180							
курица	70							
масло сливочное	2							
молоко	40							
масло растительное	2							
яйцо 1/4								
Компот из изюма,кураги	180	0,49	-	21,14	40,39	-	59	
сахар	8							
изюм	3							
курага	4							
Хлеб ржаной	45	2,92	0,31	22,41	172,35	0,03	40	
Итого:	590	19,44	25,38	88,97	638,14	35,46		
Печенье	20							
Груша	100	0,40	-		42,00	2,30	73	
Молоко	180	5,60	6,40	9,40	116,00	3,60	57	
Итого:	300	6,00	6,40	9,40	158,00	5,90		

	Гороховое пюре	150	14,73	6,28	36,14	249,80	2,70	108
	горох	45						
	масло растительное	2						
	молоко	40						
	Чай сладкий	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	чай	0,25						
	сахар	9						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого:	350	16,85	6,58	60,73	323,62	2,70	

10 День

День	пятница
------	---------

Неделя	вторая
--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,23	8,83	25,65	206,70	1,46	32
	манка	20						
	молоко	140						
	сахар	6						
	масло сливочное	3						
	Кофейный напиток на молоке	180	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	кофейный напиток	1						
	сахар	8						
	молоко	125						
	Хлеб пшеничный со сливочном маслом	30	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
		7	0,14	7,38	0,07	66,60	-	38
	Итого:	367	12,51	20,51	61,00	425,92	2,86	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	21,00	84,00	6,00	69
Обед	Салат из консервированной кукурузы	60	0,97	2,08	13,20	84,27	0,80	14
	кукуруза	50						
	лук	5						
	масло растительное	2						
	Свекольник с курицей	150	5,47	4,52	16,70	142,44	10,99	9
курица	30							
картофель	35							
морковь	5							
лук репчатый	5							
свёкла	45							
томат	2							

Обед	Котлета рыбная	80	5,53	6,51	3,73	170,07	0,80	91
	рыба	100						
	лук репчатый	5						
	масло растительное	2						
	молоко	12						
яйц1/10								
хлеб пшеничный	10							
	Рис	110						
	м/сливочное	3						
	рис	40						
	Компот из изюма,кураги	150	0,49	-	21,14	40,39	-	59
	сахар	8						
	изюм	3						
	курага	4						
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,31	22,41	172,35	0,03	40
	Итого:	595	15,52	17,10	94,02	632,87	12,33	
Полдник	Груша	100	0,40	-	11,70	42,00	2,30	73
	Вафли	22	0,70	0,62	11,34	49,34	-	48
	Зефир	25						
	Чай не сладкий	180	0,60	0,18	2,18	6,00	-	56
	Итого:	327	1,30	0,80	13,52	55,34	-	
Ужин	Овощное рагу с тушёнкой	150	5,10	9,55	10,45	204,73	32,63	95
	тушёнка	20						
	лук репчатый	7						
	масло растительное	2						
	масло сливочное	2						
томат	10							
морковь	60							
картофель	125							
капуста								
	Чай с сахаром	180	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	чай заварка	0,25						
	сахар	8						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,44	23,30	-	39
	Итого:	350	7,22	9,85	35,04	278,55	32,63	