

Утверждаю:
Заведующая детским садом
«Дюймовочка» с.Субботино
И.П.Дергунова



Примерное десятидневное меню для детей 3 – 7 лет
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Обще развивающего вида с приоритетным осуществлением
Художественно – эстетического направления развития воспитанников
Детского сада «Дюймовочка» с.Субботино.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных
образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., Добросердова И.И.,
М.П.Могильного.

С.Субботино 2019г. - 2020г.

Дет. 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 1

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак													
32	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62			0,31	
3	Бутерброд с маслом .сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6			0,47	
2	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24			0,02	
	итого	429	12,57	15,77	57,31	429	0,13	0,11	3,14	417,46			0,8	
21	Кисломолочный продукт в 10 ⁰⁰	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180			0,15	
	обед													
67	Суп - уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62			1,2	
гп	Колбасные изделия отварные	80	8,32	16	0,64	179,2	0,03	0,04	0	19,2			1,44	
203	Макароны отварные с маслом	120	5,183	7,056	42,370	243,1	0,1	0,033	0,02	12,5			0,980	
9	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14			0,01	
гп	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12			0,6	
	итого	660	23,843	35,60	121,27	805,4	0,35	0,233	12,47	119,46			4,23	
	полдник													
гп	Вафли	50	2,0	4,5	31,2	180,3	0,02	0,02	0	4,0			0,3	
13	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27	
	итого		2,3	5,3	46,23	273,3	0,02	0,02	0,15	76			1,57	
	Ужин													
57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250/13	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48			1,36	
13	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27	
гп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8			0,40	
	Итого	494	8,5	8,17	53,42	349	0,19	0,25	5,46	109,48			3,03	
	Итого за день		51,56	69,64	284,23	1945,2	51,56	0,8	22,27	90,24			9,78	
	Суточная потребность		68	68	272	1970	0,9	0,9	50,00	900			10	

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 2

День 2														
Наименование блюда		Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca			Fe	
завтрак														
19	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188				0.36
13	Чай с сахаром	200	3.04	0,8	15.03	57	0	0	0,15	7,72				1,27
8	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6				0,47
	итого	419	13.95	13,61	49,64	357	0.11	0.17	1,34	322,32				2,1
21	Кисломолочный продукт 10 ч.	150	4.35	4.8	6	88.5	0.05	0.26	1.05	180				0.15
обед														
45	Салат из свежей капусты	60	0.67	3.57	4.43	50.49	0.017	0.022	18.40	21.37				0.36
70	Свекольник, с мясом и со сметаной	200\10\6	4,22	6,5	13,77	145	0.09	0,06	9,95	47,51				1,64
109	Плов	200	13,39	19.11	36,1	360,9	0,11	0,16	3,85	27.15				1.93
9	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23,8	90	0.0	0,0	0,4	49,14				0.01
п	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12				0,6
	итого	720	22,85	31,65	102,83	738,7	0,28	0,3	14,2	135,8				4.18
полдник														
п	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0	16				2,20
Ужин														
262	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150\20	17,35	12,37	27,5	283,85	0,09	0.33	0,54	180,4				0,88
13	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72				1,27
п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8				0,40
	Итого	410	20,69	13,49	61,97	436,1	0,13	0.38	0,69	260,4				2,55
	Итого за день		62.91	67.52	234.67	1717.34	0,87	11.13	35.68	953.57				11.54

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 3

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак													
14	Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	0.1	0,1	1,95	182,3			0.5	
86	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0.24	20,08	92	0,03	0,02	0.01	6,96			0.41	
2	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24			0,02	
	итого	418	9,83	9,27	61,79	385	0,15	0,14	2,96	297,5			0,93	
гп	Сок 10 ч.	180	0.3	0.3	30.1	115	0.03	0.03	3.5	12			10	
	обед													
68	Свекольник со сметаной и яйцом	200	2,27	5,38	10.98	98,68	0,062	0.095	12,74	40.94			1,34	
113	Куры отварные	65	13,4	14,88	0.38	188,92	0,069	0.144	2,067	16,49			1,542	
202	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,370	243,1	0,1	0,033	0,02	12,5			0,980	
9	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14			0,01	
гп	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12			0,6	
	итого	675	25,89	33.36	106,69	763,5	0,31	0,352	15,23	131,07			4,47	
	полдник													
36	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0.08	0,09	0,22	31,07			0,55	
13	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27	
	итого	270	5,55	12,17	44,1	239,3	0,08	0,09	0,37	103,07			1,77	
	ужин													
46	Суп «Харчо» с мясом	250/13	4,97	6.19	21,3	152,84	0.1	0,02	9	21.3			1,23	
97	Напиток из шиповника	200	0,24	0.1	18,33	100	0.01	0	15	4,5			0,23	
гп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8			0,40	
	Итого	494	8,5	8,17	53,42	349	0,19	0,25	5,46	109,48			3,03	
	Итого за день		50.07	63.27	296.1	1853.8	0,76	0,86	27.07	653,12			20,2	

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 4

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак													
37	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98			1,2	
13	Чай с сахаром	200	0	0,8	11,98	43	0	0	0,15	0,35			0,06	
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6			0,47	
	итого	349	14,07	19,51	48,84	344,25	0,08	0,07	0,83	206,93			1,73	
гп	Яблоко 10 ч.	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	16			2.20	
	обед													
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,1	35,89			1.3	
71	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	0.03	0,04	8,72	23,7			0,6	
9	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14			0,01	
гп	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12			0,6	
	итого	675	25,89	33.36	106,69	763,5	0,31	0,352	15,23	131,07			4,47	
	полдник													
гп	Печенье (пряник)	40	2.36	3	23.4	132	0.04	0,04	0	8.32			0.44	
13	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27	
	итого	240	2.66	3.8	38.43	189	0,04	0,04	0,15	80.32			1,71	
	Ужин													
40	Рыба, тушённая в сметанном соусе	80	12,2	6,5	55,2	138.2	0.11	0,11	2,23	55,83			1,07	
8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94			0,85	
13	Чай с сахаром	200	0	0,8	11,98	43	0	0	0,15	0,35			0,06	
гп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8			0,40	
	Итого	440	17,68	11,81	101.07	387	0,26	0.24	16,74	101.12			2,38	
	Итого за день		60.69	68.88	305.06	1730.8	0.72	10.70	32.95	535.44			12.49	

День 5

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
5	Каша молочная пшенная	200	7,01	8,09	28,29	213	0.14	0.02	1,95	185,34			0.77
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0.03	0.03	0	6,6			0,34
1	Чай с лимоном	180\6	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35			0.09
	итого	415	9,35	12,45	55,04	368	0,17	0,05	3,95	194,29			1,2
	Сок в 10ч	200	1,0	0	18,2	76	0,02	0,02	4	14			0,6
обед													
6	Салат из свеклы с черносливом	60	0,64	3,54	12,07	79,66	0,01	0,26	3,96	22,93			0,92
1	Щи из св. капусты, со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0.06	0.04	19.41	46,81			0,85
9	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0.03	8,17	59,04			0.97
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14			0,01
	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12			0,6
	итого	720	16,86	21,95	88,27	657,73	0,28	0,41	28,24	189,89			3,35
полдник													
у	Булочка с крошкой	60	4,67	10,78	38,68	259,85	0,092	0,116	0,21	31,9			0,82
	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27
	итого	260	4,97	11,58	51,71	316,85	0,092	0,116	0,36	103,9			2,09
Ужин													
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,07	0,02	0.19	128,1			0,96
	Напиток из шиповника	200	0,24	0.1	18,33	100	0.01	0	15	4,5			0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8			0,40
	Итого	390	11,16	9,25	73,65	452,2	0,12	0,07	15,19	140,6			1,59
	Итого за день		43,34	55,23	286,87	1892,5	1,11	15,79	31,99	678,05			11,72

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 6

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание													
День 6													
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca			Fe
завтрак													
23	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46			0,55
15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78			0,02
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6			0,47
	итого	429	12,9	15,89	55,75	439	0,18	0,14	3,31	434,84			1,04
обед													
8/	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,01	0,05	4,5	19,85			0,75
6	Борщ с капустой св., с мясом, сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117	0,05	0,03	9,74	43,14			1,09
6	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03			0,86
12	Каша перловая	150	8,17	6,30	40,21	253,00	0,06	0,00	0,05	23,34			4,43
17	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88			0,16
11	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12			0,6
	итого	680	27,07	30,89	115,29	812,9	0,24	0,22	20,77	132,24			7,89
полдник													
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0	16			2,20
11	Печенье (или пряник)	40	2,36	3,0	23,4	132	0,04	0,04	0	8,32			0,44
	итого	140	2,76	3,40	33,2	179	0,07	10,04	0	24,32			2,64
Ужин													
23	Салат из сельди с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	0,01	0,05	1	39,9			0,59
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,10	17,95	46,18			1,06
3	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27
11	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8			0,40
	Итого	450	11,69	12,86	53,44	410,20	0,19	0,2	19,1	166,08			3,32
	Итого за день		54,42	63,04	257,68	1841,10	0,71	20,60	43,18	757,51			14,45
	Суточная потребность		68	68	272	1970	0,9	0,9	50,00	900			10

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 7

День 7														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca			Fe	
завтрак														
			6,4	10,08	32,43	212,3	0,08	0,09	2,34	216,22				0,35
50	Каша рисовая молочная	200				56	0,02	0,07	0,65	60,35				0,09
76	Чай с молоком	180/12	0,8	1	13,5	108	0,03	0,03	0	6,6				0,34
16	Бутерброд с маслом	30/5/	2,3	4,36	14,62	376,3	0,13	0,19	2,99	283,17				0,78
	итого	427	9,5	15,44	60,55	88,5	0,05	0,26	1,05	180				0,15
21	Кисломолочный продукт в 10 ⁰⁰	150	4,35	4,8	6									
обед														
84	Суп гороховый с гренками	200	7,11	2,35	29,58	159,31	0,32	0,07	5,052	56,66				2,83
40	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	12,2	6,5	55,2	138,2	0,11	0,11	2,23	55,83				1,07
8	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18				1,06
9	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14				0,01
11	Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12				0,6
	итого	690	27,4	20,13	155,8	672,31	0,65	0,036	25,63	218,81				5,03
полдник														
п	Печенье (или пряник)	40	2,36	3,0	23,4	132	0,04	0,04	0	8,32				0,44
п	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76	0,02	0,02	4,0	14				0,6
	итого	240	3,36	3	41,6	207	0,06	0,06	4	22,32				1,04
Ужин														
8	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,0	5,17	3,03	57	0,03	0,04	2,85	20,13				0,31
12	Суп картофельный с мясом ,с макаронными изделиями	200/13	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	0,08	6,05	35,62				1,29
13	Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72				1,27
п	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8				0,40
	Итого	500	10,79	11,35	70,72	358,07	0,28	0,17	9,05	135,75				3,27
	Итого за день		55,4	54,29	334,67	1702,18	1,17	0,72	42,72	840,05				10,16

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 8

Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca			Fe	
завтрак													
уп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,57				0,22
ий с сахаром	200	3,04	0,8	15,03	57	0	0	0,15	7,72				1,27
утерброд с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6				0,47
того	449	13,86	14,43	47,93	358	0.1	0.12	1,51	333,89				1,96
обед													
алат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,5	198	0,17	0,018	1	18,74				0,04
уп овощной	200	1,99	3,22	10,02	74,51	0,1	0,086	31,24	44,42				0,91
уляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79				0,18
ина гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93				2,4
омпот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,0	0,0	0,4	49,14				0,01
леб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12				0,6
того	750	22,41	30,86	115,85	933,11	0,45	0,28	33,44	153,02				4.14
полдник													
ряжик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,02	0009	18,98				0.65
ий с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	0	0,15	0,35				1.27
того	250	4,79	8,76	59,53	331	0,06	0,02	0,16	19,33				1,92
Ужин													
уп картофельный с рикадельками	200\35	6.5	5.3	14,52	191	0,14	0,08	10,52	31,07				1.6
ий с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72				1,27
леб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8				0,40
того	475	9,84	6,42	48,99	343,2	0,18	0,05	10,67	111,07				3,27
того за день		50,9	60,47	273,3	1961,3	0,79	0,47	45,78	617,31				11,3

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 9

наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca			Fe	
завтрак													
пшеница кукурузная вязаная	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46				0,55
чай с лимоном	200\12\5	0,04	0,0	12,13	47	0	0	2	2,35				0,09
хлебобулочные изделия с маслом слив.	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0,0	6,6				0,34
того	435	8,98	11,95	54,88	359	0,15	0,11	3,95	207,41				0,98
сок фруктовый в 10 ч.	200	1,0	0	18,2	76	0,02	0,02	4,0	14				0,6
обед													
суп нежирный	60	1,57	3,5	4,8	58,6	0,05	0,32	8,5	14,3				0,57
картофель отварной с маслом слив.	250	24,8	39,29	46,34	588,81	0,38	0,25	0	44				2,26
компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,0	0,0	0,4	49,14				0,01
хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12				0,6
того	516	31,41	48,83	104,1	880,2	0,51	0,65	8,9	119,44				3,44
полдник													
чай	130	1,5	0,1	19,2	89	0,02	0,03	1,35	34				18
Ужин													
пшеница	250	1,89	4,76	12,68	97,96	25,24	39,84	0,85	0,089				0,064
чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72				1,27
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8				0,40
того	490	5,23	5,88	47,15	250,16	25,24	39,89	1,0	80,09				1,73
того за день		48,12	66,76	243,53	1654,36	25,94	41	19,2	454,94				24,75

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание

День 10

Дети 3-7 лет 12 часовое пребывание													
День 10													
Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Вещества (г)			Энерг/ц (ккал).	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак													
Каша овсяная молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46			0,55	
Бутерброд с маслом сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6			0,47	
Чай с сахаром	200	3,04	0,8	15,03	57	0	0	0,15	7,72			1,27	
Итого	449	14,74	15,39	57,78	406	0,15	0,11	2,29	332,78			2,29	
Сов 10 ч	180	0,3	0,3	30,1	115	0,03	0,03	3,5	12			10	
обед													
Салат из свеклы с огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09			0,06	
Расстегай ленинградский со сметаной, с мясом	250\6\10	4,1	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77			0,86	
Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1			0,88	
Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18			1,06	
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14			0,01	
Хлеб пшеничный	60	4,56	6,04	29,16	142,8	0,08	0,08	0	12			0,6	
Итого	710	19,99	20,43	116,08	469,21	0,37	0,33	25,34	175,19			3,41	
полдник													
Вафли	50	2,0	4,5	31,2	180,3	0,02	0,02	0	4,0			0,3	
Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27	
Итого	250	2,3	5,3	46,23	273,3	0,02	0,02	0,15	76			1,57	
Ужин													
Запеканка овощная	200	5,97	8,3	15,3	203,5	0,13	0,13	5,3	83,55			1,37	
Чай с сахаром	200	0,3	0,8	15,03	57	0	0	0,15	72			1,27	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,05	0	8			0,40	
Итого	440	9,31	9,42	108,77	382,72	0,17	0,18	5,45	196,55			3,04	
Итого за день		47,38	64,38	362,69	1707,23	0,75	0,72	40,73	810,61			20,37	