

Утверждаю:

заведующий МБ ДОУ №15

  
О.В.Шестернина



### Примерное десятидневное меню

для организации питания для детей, в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад комбинированного вида №15

С 12-ти часовым пребыванием детей от 3-х до 7 лет

(Осенне- зимний период)

Осенне- зимний период							
День первый / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Каша молочная гречневая	200	7,68	6,87	29,0	208,55	№ 43
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,12	52,96	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>12,8</b>	<b>14,98</b>	<b>76,8</b>	<b>559,08</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№30
	Котлеты рыбные запеченные	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,38	4,28	26,09	160,77	№41а
	Соленый помидор	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№66
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>21,04</b>	<b>12,44</b>	<b>100,7</b>	<b>609,64</b>	
Полдник	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	4,24	0,60	25,09	164,71	№14а
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,04</b>	<b>0,60</b>	<b>67,2</b>	<b>331,31</b>	
	Каша манная молочная вязкая	200	6,9	10,6	32	251	№46
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>12,72</b>	<b>11,99</b>	<b>76,11</b>	<b>471,34</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2091,3</b>	<b>45,88</b>	<b>56,68</b>	<b>276,22</b>	<b>1971,37</b>	

Осенне- зимний период							
День второй / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная Геркулесовая каша	200	10,83	10,53	33,16	168,91	№47
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Варенная сгущенка	8	0,56	0,68	4,48	25,6	№16
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>13,23</b>	<b>12,51</b>	<b>96,28</b>	<b>457,45</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,87	3,11	10,89	79,5	№31
	Котлета из говядины	80	14,4	16,0	7,2	176,75	№58
	Пюре картофельное	130	4,09	4,69	18,14	121,64	№23
	Салат из моркови	60	0,6	5	4,6	65,9	№ 15
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>26,71</b>	<b>30,19</b>	<b>100,79</b>	<b>693,46</b>	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>37,2</b>	<b>218,4</b>	
	Макароны отварные с *маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	№39
	Икра кабачковая (консер))	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>	<b>7,33</b>	<b>9,83</b>	<b>68,91</b>	<b>426,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1938</b>	<b>48,36</b>	<b>61,24</b>	<b>231,45</b>	<b>1921,92</b>	

## Осенне- зимний период

## День третий / Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная-вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Варенная сгущенка	8	0,56	0,68	4,48	25,6	№16
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>7,47</b>	<b>8,35</b>	<b>56,37</b>	<b>413,48</b>	
Обед	Суп крестьянский с рисом	180	2,1	5,7	12,6	112,47	№37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,82	3,62	30,0	175,87	№42
	Курица в томатном соусе	80	25,53	35,62	4,66	457,35	№63
	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,0	1,79	55,3	№18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>41,59</b>	<b>53,71</b>	<b>83,99</b>	<b>989,54</b>	
Полдник	Печенье	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,1</b>	<b>6,0</b>	<b>38,9</b>	<b>220,8</b>	
	Вареники ленивые из творога	160	32,4	9,8	33,2	351,22	№11
	Соус сметанный	40	1,68	11,85	3,6	126,5	№ 11a
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>19,39</b>	<b>25,79</b>	<b>59,06</b>	<b>587,13</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1958</b>	<b>71,55</b>	<b>93,85</b>	<b>238,32</b>	<b>2210,95</b>	

## Осенне- зимний период

## День четвертый / Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	№45
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>5,23</b>	<b>6,34</b>	<b>49,18</b>	<b>277,75</b>	
Обед	Суп крестьянский ячневой крупой	180	2,1	5,7	12,6	112,47	№37a
	Тефтели из говядины	80	13,98	12,50	7,44	186,18	№58a
	Каша пшеничная с маслом	130	6,18	3,35	24,58	155,52	№38
	Салат из свеклы	60	0,70	5,04	4,61	66,64	№19
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>19,23</b>	<b>31,16</b>	<b>81,93</b>	<b>652,79</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	4,6	3,9	28,9	169	№213
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>10,3</b>	<b>37,1</b>	<b>281,8</b>	
Ужин	Каша молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	№44
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>30,7</b>	<b>17,71</b>	<b>52,84</b>	<b>423,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1928</b>	<b>65,36</b>	<b>65,51</b>	<b>221,05</b>	<b>2144,73</b>	

Осенне- зимний период							
День пятый / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,55	6,4	25,22	186,49	№49
	Сыр «Российский»	10	3,5	4,5	0	55,6	№20
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>6,47</b>	<b>16,52</b>	<b>67,05</b>	<b>474,0</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,26	2,29	17,41	99,27	№36
	Пюре картофельное	130	4,09	4,69	18,14	121,64	№23
	Бефстроганов из говядины	90	13,7	11,6	2,8	270,6	№60
	Солёный огурец	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№67
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>19,6</b>	<b>27,46</b>	<b>71,69</b>	<b>719,98</b>	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,0</b>	<b>1,8</b>	<b>72,2</b>	<b>313,0</b>	
Ужин	Икра кабачковая (консер))	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	Омлет натуральный	65	8,82	9,02	1,52	110,54	№22
	Каша пшенная рассыпчатая	100	2,28	2,28	16,09	140,77	№41
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>535</b>	<b>16,01</b>	<b>24,21</b>	<b>71,17</b>	<b>562,51</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2033</b>	<b>48,08</b>	<b>69,99</b>	<b>282,11</b>	<b>2069,49</b>	

Осенне- зимний период							
День шестой / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,25	9,35	22,26	199,0	№48
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Варенная сгущенка	8	0,56	0,68	4,48	25,6	№16
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>9,39</b>	<b>10,57</b>	<b>96,48</b>	<b>509,21</b>	
Обед	Суп гороховый	180	1,87	3,11	10,89	79,5	№32
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,64	3,53	23,55	140,73	№39
	Печень по-строгановски	90	15,7	11,3	6,9	192,1	№57
	Салат витаминный	60	0,6	5	1,4	53,3	№18a
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>26,44</b>	<b>31,75</b>	<b>85,04</b>	<b>605,37</b>	
Полдник	Печенье	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	№8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,45</b>	<b>10,94</b>	<b>72,2</b>	<b>370,51</b>	
Ужин	Сырники из творога запеченные	160	28,67	7,48	39,59	340,36	№13
	Соус сметанный	40	1,68	11,85	3,6	126,5	№11a
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>32,3</b>	<b>16,65</b>	<b>71,46</b>	<b>567,67</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1958</b>	<b>75,58</b>	<b>69,91</b>	<b>325,18</b>	<b>2052,76</b>	

## Осенне- зимний период

## День седьмой / Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	№46
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Сыр «Российский»	10	3,5	4,5	0	55,6	№20
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>13,0</b>	<b>14,48</b>	<b>70,55</b>	<b>475,0</b>	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Тефтели из говядины с рисом	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	Пюре картофельное	130	4,09	4,69	18,14	121,64	№23
	Солёный огурец	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№67
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17,22</b>	<b>30,37</b>	<b>73,98</b>	<b>640,03</b>	
Полдник	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
	Булочка домашняя (промышленная)	50	3,29	7,07	27,67	171,58	№53
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>7,07</b>	<b>69,87</b>	<b>338,18</b>	
	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Тушеная капуста	200	5,24	6,46	26,9	174,32	№75
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>510</b>	<b>12,53</b>	<b>19,93</b>	<b>67,07</b>	<b>553,88</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2008</b>	<b>47,84</b>	<b>71,85</b>	<b>281,47</b>	<b>1971,0</b>	



Осенне- зимний период							
День восьмой / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,78	7,76	25,99	191,92	№48
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Варенная сгущенка	8	0,56	0,68	4,48	25,6	№16
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>528</b>	<b>10,31</b>	<b>11,22</b>	<b>98,16</b>	<b>576,24</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	7,85	4,43	44,88	250,75	№34
	Плов из куриного мяса	180	31,84	38,80	35,14	639,51	№56a
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>38,3</b>	<b>50,41</b>	<b>84,53</b>	<b>928,31</b>	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>37,2</b>	<b>218,4</b>	
Ужин	Творожная запеканка	160	29,22	12,11	29,1	342,23	№12
	Соус молочный на сгущ.молоке	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№11a
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>32,85</b>	<b>21,28</b>	<b>60,97</b>	<b>569,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1918</b>	<b>89,06</b>	<b>86,51</b>	<b>280,91</b>	<b>2188,34</b>	

Осенне- зимний период							
День девятый / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>10,91</b>	<b>12,16</b>	<b>66,9</b>	<b>420,65</b>	
Обед	Рассольник	180	4,2	9,04	25,90	119,68	№35
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	№55
	Салат из квашенной капусты	60	0,80	5,0	1,79	55,3	№18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,28</b>	<b>30,33</b>	<b>93,57</b>	<b>738,67</b>	
Полдник	Плюшка сахарная	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№54
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>10,7</b>	<b>84,2</b>	<b>394,8</b>	
	Молочная Геркулесовая каша	200	10,83	10,53	33,16	168,91	№47
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>9,54</b>	<b>16,6</b>	<b>55,62</b>	<b>412,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>51,93</b>	<b>69,79</b>	<b>300,29</b>	<b>1966,58</b>	

## Осенне- зимний период

## День десятый / Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая молочная	200	4,5	4,4	24,6	239	№51
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Сыр «Российский»	10	3,5	4,5	0	55,6	№20
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68а
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>528</b>	<b>12,27</b>	<b>12,85</b>	<b>88,47</b>	<b>596,68</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	2,1	5,7	12,6	112,47	№29
	Котлета из говядины	80	12,44	12,73	16,16	216,64	№58
	Каша пшеничная с маслом	130	6,18	3,55	24,58	155,22	№38
	Соленый помидор	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№66
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>28,06</b>	<b>49,07</b>	<b>77,32</b>	<b>864,95</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>37,2</b>	<b>218,4</b>	
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	№226
	Салат витаминный	60	0,6	5	1,4	53,3	№18а
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>	<b>15,41</b>	<b>30,7</b>	<b>34,53</b>	<b>487,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1908</b>	<b>55,74</b>	<b>96,22</b>	<b>237,52</b>	<b>2166,86</b>	