

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 пребывании до 7 лет  
(Летне-осенний период)

## Летне-осенний период

День первый / Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	№44
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>9,30</b>	<b>15,73</b>	<b>66,25</b>	<b>498,95</b>	
	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Рыба в томате с овощами	90	11,16	6,18	5,76	123,48	№69a
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,24	5,56	34,0	209,0	№38a
	Салат из помидор	60	0,3	5	2,1	54,6	№16
	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>710</b>	<b>24,85</b>	<b>22,63</b>	<b>109,62</b>	<b>761,46</b>	
Полдник	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,6	№ 10
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,23</b>	<b>11,78</b>	<b>44,12</b>	<b>289,6</b>	
	Сырники из творога запеченные	160	27,12	5,24	44,67	334,32	№13
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№ 11a
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>510</b>	<b>39,38</b>	<b>24,13</b>	<b>83,2</b>	<b>715,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2028</b>	<b>81,76</b>	<b>74,27</b>	<b>303,19</b>	<b>2265,07</b>	

Летне-осенний 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	6,33	8,90	25,40	207,38	№47
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	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>8,94</b>	<b>14,32</b>	<b>62,77</b>	<b>415,16</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№31
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Картофель отварной с маслом	130	2,71	6,09	23,58	158,13	№23а
	Салат витаминный	60	0,57	5,07	5,77	70,97	№18а
	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>21,58</b>	<b>27,37</b>	<b>105,94</b>	<b>771,14</b>	
Полдник	Булочка домашняя (промышленная)	50	3,29	7,07	27,67	171,58	№53
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,89</b>	<b>12,07</b>	<b>35,67</b>	<b>277,58</b>	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,04	3,88	25,90	154,8	№39
	Икра кабачковая (консерв))	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>	<b>10,53</b>	<b>8,09</b>	<b>62,6</b>	<b>434,92</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1958</b>	<b>49,94</b>	<b>61,85</b>	<b>266,98</b>	<b>1998,8</b>	

Летне-осенний период							
День третий / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	158,08	№45
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	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>9,69</b>	<b>17,1</b>	<b>68,44</b>	<b>464,46</b>	
Обед	Суп крестьянский с рисом	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37
	Каша гречневая с маслом	130	7,56	4,70	39,0	228,63	№42
	Курица в томатном соусе	80	23,62	28,60	3,73	365,88	№63
	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,40	№ 15
	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>39,2</b>	<b>45,3</b>	<b>118,95</b>	<b>989,62</b>	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>5,9</b>	<b>51,2</b>	<b>266,8</b>	
Ужин	Вареники ленивые из творога	200	32,49	9,82	33,22	351,22	№11
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№ 11a
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>34,01</b>	<b>24,13</b>	<b>83,2</b>	<b>585,84</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1968</b>	<b>85,7</b>	<b>92,41</b>	<b>321,29</b>	<b>2206,72</b>	

## Летне-осенний период

## День четвертый / Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>11,09</b>	<b>25,42</b>	<b>79,47</b>	<b>456,25</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничный)	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37
	Овощное рагу с мясом	190	10,58	17,12	12,32	345,7	№55a
	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>18,03</b>	<b>24,08</b>	<b>83,38</b>	<b>732,51</b>	
Полдник	Плюшка сахарная	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№54
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>15,7</b>	<b>50,0</b>	<b>334,2</b>	
Ужин	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>8,42</b>	<b>86,16</b>	<b>478,24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>51,42</b>	<b>73,62</b>	<b>299,01</b>	<b>2001,2</b>	

Летне-осенний период							
День пятый / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№48
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	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>8,71</b>	<b>15,11</b>	<b>74,65</b>	<b>503,41</b>	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Каша пшеничная с маслом	130	8,0	4,6	32,0	200,8	№38
	Тефтели из говядины с рисом	80	12,85	14,60	8,74	217,83	№61
	Салат из свежих огурцов	40	0,83	5	3	55,0	№17
	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>28,98</b>	<b>30,66</b>	<b>111,74</b>	<b>842,45</b>	
Полдник	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>2,84</b>	<b>2,7</b>	<b>57,14</b>	<b>264,0</b>	
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>490</b>	<b>19,53</b>	<b>21,09</b>	<b>54,73</b>	<b>494,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1978</b>	<b>60,06</b>	<b>68,96</b>	<b>298,26</b>	<b>2104,38</b>	

Летне-осенний период							
День шестой / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>9,82</b>	<b>15,12</b>	<b>83,12</b>	<b>537,2</b>	
Обед	Суп гороховый	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№32
	Макароны отварные с маслом	130	4,78	4,58	30,6	183,0	№39
	Печень по-строгановски	90	9,61	10,54	5,16	159,07	№57
	Салат из свежих помидор с перцем	60	0,5	5,1	2,05	56,0	№12
	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>710</b>	<b>22,51</b>	<b>25,0</b>	<b>108,66</b>	<b>763,36</b>	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,6	№10
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,19</b>	<b>12,28</b>	<b>38,18</b>	<b>330,58</b>	
Ужин	Творожная ватрушка с повидлом	180	22,47	7,13	58,85	393,45	№14
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№11a
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>490</b>	<b>29,36</b>	<b>21,44</b>	<b>108,83</b>	<b>757,29</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2008</b>	<b>69,88</b>	<b>73,84</b>	<b>338,79</b>	<b>2288,43</b>	

## Летне-осенний период

День седьмой / Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№48
	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	0,42	95,4	№21
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	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>17,2</b>	<b>22,67</b>	<b>77,75</b>	<b>579,64</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1	2,06	15,66	89,34	№36
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	№55
	Салат витаминный	60	0,57	5,07	5,77	70,97	№18a
	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>29,58</b>	<b>78,83</b>	<b>106,04</b>	<b>937,29</b>	
Полдник	Кекс детский	50	2,11	2,40	16,66	97	№5a
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>2,31</b>	<b>2,40</b>	<b>39,06</b>	<b>189,0</b>	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№48a
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>10,89</b>	<b>8,01</b>	<b>79,99</b>	<b>443,45</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1988</b>	<b>59,98</b>	<b>111,91</b>	<b>302,84</b>	<b>2149,38</b>	



Летне-осенний период							
День восьмой / Неделя вторая							
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	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>10,19</b>	<b>14,47</b>	<b>83,88</b>	<b>502,95</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	4,16	5,68	15,27	119,34	№34
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,70	39,0	228,63	№42
	Котлета куриная	80	9,43	10,66	6,42	159,32	№62
	Салат из свежих огурцов	40	0,83	5	3	55,0	№17
	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>27,73</b>	<b>27,43</b>	<b>123,65</b>	<b>847,78</b>	
Полдник	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,24</b>	<b>7,7</b>	<b>42,74</b>	<b>278,0</b>	
Ужин	Творожно- манная 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 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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>35,41</b>	<b>14,97</b>	<b>78,22</b>	<b>597,78</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>81,63</b>	<b>64,57</b>	<b>328,49</b>	<b>2226,51</b>	

Летне-осенний период							
День девятый / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная Геркулесовая каша	200	10,0	15,7		207,38	№47
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	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>13,36</b>	<b>23,9</b>	<b>43,04</b>	<b>464,46</b>	
Обед	Рассольник	180	3,6	8,1	23,31	107,71	№35
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Картофель отварной с маслом	130	2,71	6,09	23,58	158,13	№23а
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	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>24,3</b>	<b>28,94</b>	<b>116,89</b>	<b>766,98</b>	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>10,9</b>	<b>36,8</b>	<b>280,8</b>	
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,40	№15
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>26,74</b>	<b>35,39</b>	<b>92,42</b>	<b>803,82</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1928</b>	<b>64,4</b>	<b>88,23</b>	<b>252,35</b>	<b>2035,26</b>	

Летне-осенний период							
День десятый / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная «Боярская каша»	200	6,04	7,27	34,29	227,19	№48
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	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>9,63</b>	<b>15,76</b>	<b>77,33</b>	<b>520,47</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№29
	Плов из говядины	180	24,33	20,69	33,17	418,37	№56
	Салат из свеклы с растительным маслом	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>650</b>	<b>32,48</b>	<b>32,89</b>	<b>108,84</b>	<b>871,72</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,49	2,92	21,73	127,29	№146
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,69</b>	<b>2,92</b>	<b>44,13</b>	<b>219,29</b>	
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	№49
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>495</b>	<b>13,21</b>	<b>9,46</b>	<b>82,66</b>	<b>478,24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1933</b>	<b>59,01</b>	<b>61,06</b>	<b>312,96</b>	<b>289,72</b>	