



Утверждаю
Директор

МБОУ «Павловская основная школа»

И.П.Матюшина

« 7 » сентября 2013 г.

Примерное
10-дневное меню для питания дошкольной группы
МБОУ «Павловская основная школа»
в осенне-зимний период

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день											
ЗАВТРАК											
206	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	итого завтрак	445	16,79	20,51	62,36	501	0,16	0,42	1,44	241,1	2,26
2-ОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	14	2,8
ОБЕД											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	0,03	0,02	10,06	11,21	0,45
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	133,3	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
305	Котлеты рубленые из филе птицы	80	15,07	3,38	12,6	141	0,07	0,06	0	11,3	1,34

321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0	8,98	93,6	0	0	0,36	28,6	1,12
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	итого обед	760	26,94	13,94	75,04	533,4	0,54	0,26	34,65	169,45	7,29
ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	итого полдник	220	10,19	7,72	23,18	207,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
УЖИН											
215	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	итого ужин	445	11,35	14,34	36,16	395,2	0,2	0,33	10,2	102,22	9,52
	Итого за день	2060	66,27	56,51	216,94	1721,3	1,01	1,34	53,02	778,77	22,08

2 день											
ЗАВТРАК											
168	Каша овсяная(геркулес) вязкая с сахаром и маслом	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	0,04	0	25	1,56
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,22	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	итого завтрак	450	14,92	17,24	65,77	478	0,25	0,26	1,28	280,62	2,64
2-ОЙ ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
ОБЕД											
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	0,021	19,47	22,42	0,31
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,15	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
282	Биточки рубленые	70	10,4	7,86	10,5	154	0,06	0,09	0	12,4	1,04
313	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	150	3,6	4,3	37,5	203,5	0,03	0,015	0	1,365	0,525
372		180	0,63	0,63	21,51	87,84	0	0	1,55	13	0,84

нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	итого обед	750	20,37	19,07	104,87	692,53	0,3	0,186	29,27	82,425	5,155
ПОЛДНИК											
401	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,08	0,34	1,4	240	0,2
нет	Вафли	20	1,16	1,34	31	70,8	0	0,024	0	3,5	2,4
	итого полдник	220	9,36	4,34	42,8	184,8	0,08	0,364	1,4	243,5	2,6
УЖИН											
235	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,85	14,4	30,2	331,1	0,09	0,34	0,28	194,8	1,46
351	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,9	0,6	20,3	0	0,01	0,07	12,5	0,03
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	итого ужин	350	23,92	17,64	45,11	440,4	0,13	0,49	1,55	321,2	1,86
	итого за день	1870	70,07	58,79	279,55	1890,73	0,58	1,35	42,1	935,745	7,7
3 день											
ЗАВТРАК											
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,08	0	12,2	3,32

395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	итого завтрак	450	11,83	15,51	63,37	440	0,24	0,27	1,3	147,3	4,07
2-ОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	0,04	14,8	34	0,6
ОБЕД											
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,9	58,02	0,012	0,019	5,58	17,42	0,91
76	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,1	5,1	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
277	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0	8,98	93,6	0	0	0,36	28,6	1,12
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	итого обед	800	23,97	22,21	71,34	663,37	0,372	0,289	32,25	147,29	6,515
ПОЛДНИК											
401	Кефир "Снежок"	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2

нет	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	итого полдник	220	9,9	7,3	21,1	194	0,08	0,34	1,4	240	0,2
УЖИН											
132	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22
9	Колбаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103	0,09	0,06	0	11,6	0,68
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	итого ужин	550	12,08	15,32	49,63	461,2	0,29	0,14	35,04	136,02	9,88
	итого за день	2220	59,18	60,74	228,24	1858,57	1,002	1,079	84,79	704,61	21,265
4 день											
ЗАВТРАК											
168	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0,02	0	10,7	0,47
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,2	150	0,06	0,07	0,09	118,7	0,8

	итого завтрак	450	13,26	13,79	67,62	448	0,14	0,25	1,39	255,2	1,4
2-ОЙ ЗАВТРАК											
368	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
ОБЕД											
40	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,027	0,03	4,17	12,71	0,79
71	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,61	4,86	6,74	77,25	0,05	0,03	13,29	42,73	0,73
282	Шницель рубленый	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	0	14	1,18
204	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,82	31,1	155,1	0,08	0,03	0	7,49	1,22
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	128,6	0,02	0,01	12,9	23,52	0,24
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	итого обед	790	23	18,21	104,1	695,59	0,347	0,21	30,36	111,25	5,86
ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
	итого полдник	240	8,37	5,69	17,43	218,1	0,17	0,31	2,73	260	5,01
УЖИН											

449	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,16	0,47	101,4	1,68
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
	итого ужин	330	13,13	11,65	72,73	448,9	0,24	0,35	2,06	253,6	2,16
	итого за день	1910	58,16	49,64	272,18	1856,59	0,927	1,15	41,54	899,05	16,73
5 день											
ЗАВТРАК											
168	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	210	15,17	5,28	37,44	220	0,15	0,02	0	15,6	1,36
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	итого завтрак	440	20,79	15,51	68,02	457	0,24	0,21	1,3	150,7	2,11
2-ОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,55	0,04	0,08	8	40	0,4
ОБЕД											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	0,03	0,02	10,06	11,21	0,45
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,11	5,34	16,13	133,25	0,15	0,07	5,81	50,27	1,83

298	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,43	0	9,98	104	0	0	0,4	31,82	1,25
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	итого обед	750	23,42	20,07	66,37	635,48	0,37	0,25	36,31	172,29	6,92
ПОЛДНИК											
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	итого полдник	220	8,18	5,84	30,68	212,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
УЖИН											
45	Винегрет овощной	200	2,73	12,4	16,88	189,6	0,11	0,08	20,5	46,4	1,7
213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
368	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,1	44,4	0	0	0,05	11,1	0,3
	итого ужин	580	10,54	17,58	45,91	447,8	0,25	0,29	25,55	106,5	10,1

	итого за день	2190	62,93	59	236,38	1858,73	0,96	1,02	72,75	621,69	20,01
6 день											
ЗАВТРАК											
68	Каша молочная "Дружба"	200	5,86	12,04	33,16	264	0,06	0,08	0,61	62,62	0,39
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	итого завтрак	440	11,48	22,27	63,74	501	0,15	0,27	1,91	197,72	1,14
2-ОЙ ЗАВТРАК											
371	Апельсин с сахаром	110	0,86	0,19	22,67	93,7	0,04	0,03	57,4	33	0,33
ОБЕД											
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,81	5,76	4,27	79,7	0,01	0,05	4,9	97,18	0,77
87	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,14	9,1	47,35	1,26
255	Рыба, тушеная с овощами	70	8,87	2,85	6,21	86,33	0,06	0,04	0,21	17,9	0,51
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
372	Компот из свежих яблок	180	0,63	0,63	21,51	87,84	0	0	1,55	13	0,84
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7

	итого обед	760	26,86	19,34	84,42	645,62	0,41	0,34	33,92	223,21	6,08
ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	101,97	0,08	0,28	2,48	226,8	0,19
нет	Вафли	40	2,32	2,68	62	141,6	0	0,05	0	7	4,8
	итого полдник	240	7,8	7,56	71,07	243,57	0,08	0,33	2,48	233,8	4,99
УЖИН											
237	Сырники из творога	120	21,05	14,46	17,15	296,4	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
351	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,9	0,6	20,3	0	0,01	0,07	12,5	0,03
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	итого ужин	420	24,52	18,1	41,86	449,7	0,12	0,43	11,51	289,7	3,29
	итого за день	1860	71,52	67,46	283,76	1933,59	0,8	1,4	107,22	977,43	15,83
7 день											
ЗАВТРАК											
168	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,02	0	5,9	0,47
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13

3	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,15	150	0,06	0,07	0,09	118,7	0,83
	итого завтрак	450	11,83	13,79	69,09	448	0,13	0,25	1,39	250,4	1,43
2-ОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,7	0,04	0,02	4	40	0,8
ОБЕД											
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	0,021	19,47	22,42	0,31
77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,6	101,25	0,13	0,08	12	25,85	1,17
276	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	128,6	0,02	0,01	12,9	23,52	0,24
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	итого обед	780	33,91	13,95	93,86	659,79	0,48	0,451	53,34	113,69	7,45
ПОЛДНИК											
401	Кефир "Снежок"	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8
	итого полдник	240	8,08	5,27	15,35	204,8	0,16	0,34	1,4	248	5

УЖИН											
447	Блинчики со сгущенном молоком	120/20	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,11	0,1	83,5	1,11
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
368	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	итого ужин	300	12,1	7,75	79,05	434,9	0,22	0,35	11,69	243,7	2,19
	итого за день	1970	54,42	41,16	210,9	1884,19	1,03	1,411	71,82	895,79	16,87
8 день											
ЗАВТРАК											
205	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217		0,03	0	6,4	1,52
213	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	итого завтрак	445	15,23	16,82	65,38	473,5	0,105	0,29	1,2	140,6	3,01
2-ОЙ ЗАВТРАК											
368	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											

14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,03	0,02	12,25	10,55	0,51
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160	0,122	0,14	15,61	61,25	2,19
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	155	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0,12	0	15,9	4,8
301	Филе птицы тушенное в соусе сметанном	80/80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,08	0,02	29,7	1,3
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,43	0	9,98	104	0	0	0,4	31,82	1,25
нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	итого обед	705	41,67	22,77	83,85	795,46	0,552	0,36	28,28	157,86	11,41
ПОЛДНИК											
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0,03
нет	Вафли	20	1,16	1,34	31	70,8	0	0,02	0	3,5	2,4
	итого полдник	220	1,16	1,34	40,98	189,8	0	0,02	0	3,7	2,43
УЖИН											
137	Рагу из овощей	200	2,4	13,8	14,3	190,48	0,09	0,09	11,18	42,45	1,26
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08	0	17,5	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13

нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
	итого ужин	470	12,17	28,63	36,86	466,48	0,27	0,33	12,48	190,07	2,97
	итого за день	1940	70,63	69,96	236,87	1969,24	0,957	1,02	51,96	508,23	22,02
9 день											
ЗАВТРАК											
176	Каша манная вязкая с изюмом, маслом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,1	0,15	0,87	129,7	1,25
392	Чай с сахаром	180	0,045	0,01	9,99	40	0	0	0,05	9,99	0,27
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	итого завтрак	425	9,875	14,21	76,37	472	0,15	0,18	0,92	148,99	2,14
2-ОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	14	2,8
ОБЕД											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,017	0,02	5,7	13,1	0,34
67	Щи со свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,05	0,04	18,46	43,32	0,79
304	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	0,26	4,94	1,01	40,3	2,03
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0	8,98	93,6	0	0	0,36	28,6	1,13

нет	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	90	0,08	0	0	8,64	1,36
	итого обед	740	26,26	28,63	67,38	714,73	0,407	5	25,53	133,96	5,65
ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
151	Печенье	20	4,1	2,3	13,1	94	0	0	0	0	0
	итого полдник	220	10,19	7,72	23,18	207,3	0,09	0,31	2,73	252	0,21
УЖИН											
216	Омлет с сыром	115	12,3	21,4	1,89	248,9	0,06	0,43	0,23	197,8	2,08
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
нет	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	45	0,04	0	0	4,32	0,68
	итого ужин	335	17,48	25,14	25,87	412,8	0,16	0,62	1,82	354,32	3,24
	итого за день	1920	64,805	75,7	213	1891,23	0,827	6,13	35	903,27	14,04
10 день											
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с крупой пшено	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,08	0,21	0,91	161,62	0,5
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13

3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	итого завтрак	460	15,6	16,33	54,15	426,2	0,19	0,45	2,32	429,82	1,59
2-ОЙ ЗАВТРАК											
368	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
ОБЕД											
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,9	46,26	0,03	0,2	5,76	16,76	0,79
215	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,2	5,44	20	161	0,17	0,14	24	22,89	3,77
261	Тефтели из печени с рисом	80	9,28	2,99	9,68	108,52	0,07	0,05	0,25	18,6	0,61
321	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,2	1,2	22,1	112	0,14	0,11	18,16	36,98	1
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	128,6	0,02	0,01	12,9	23,52	0,24
нет	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16	112,5	0,1	0	0	10,8	1,7
	итого обед	790	23,88	12,73	106,58	668,88	0,53	0,51	61,07	129,55	8,11
ПОЛДНИК											
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
нет	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	7,35	104,8	0,08	0	0	8	4,8

	итого полдник	240	6,36	3,81	24,93	223,7	0,14	0,19	1,59	160,2	5,28
УЖИН											
199	Пудинг манный	200	8,47	6,23	50,16	291	0,08	0,1	0,65	82,5	1,07
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,35	0,9	30,45	0	0,02	0,1	18,75	0,04
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	0,04	0,15	1,3	126,6	0,4
	итого ужин	430	12,03	10,18	66,96	420,35	0,12	0,27	2,05	227,85	1,51
	итого за день	2020	59,37	43,55	273,62	1834,13	1,02	1,47	77,03	955,42	17,09