



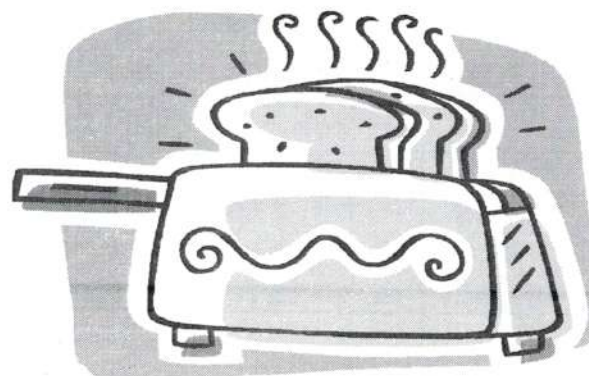
Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №35»

Новиченко О.А.

Приказ от 04.12.2023. N-266-09.

Перспективное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет

03-20



День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
266	Каша «Дружба» молочная сладкая	200	5,2	34,8	75	178,6	0,06	0,16	1,77	212	0,34
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	74	0,04	0,16	1,38	77,4	0,13
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
34	Салат из свеклы	50	0,9	0,9	2,9	32	0,019	0,01	3,31	21,1	0,8
73	Щи на м/к бульоне, со сметаной и мясом	200/9	9,84	7,11	7,72	211,2	0,07	0,1	16,41	29,5	0,78
312	Картофельное пюре	130	19,1	5,88	33,8	138,8	0,12	0,09	20,5	29,7	0,94
174	Тефтеля мясная	70	22,9	13,1	10,0	183,2	0,08	0,05	0,07	11,9	1,38
394	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
4	Хлеб пшеничный	50	5,85	0,36	32,05	117	-	0,18	-	19,5	0,8
ПОЛДНИК											
450	Булочка домашняя	50	4,18	6	35	160,3	0,06	0,03	0,11	8,07	0,52
420	Снежок 2,5 %	200	6,14	6,77	22,8	167	0,03	0,15	1,05	142,3	0,1
УЖИН											
245	Сырники творожные	200	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	4,6	204	8,84
136	Соус молочный сладкий	50	0,53	1,05	23,28	53,69	0,01	0,02	0,2	18,4	0,04
413	Чай с молоком	200	1,67	1,5	13,6	76	0,03	0,09	0,68	62,4	0,09
	Итого:		57,0	63,83	262,95	1933,8	1,49	1,53	55,08	892,1	22,84

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
184	Каша манная молочная сладкая	200	10,8	8,74	48	193,3	0,33	0,33	2,4	253	5,93
416	Какао с молоком	200	2,3	2,7	15,7	82,4	0,03	0,2	1,62	157	0,26
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
381	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
87	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	200	5,5	1,97	9,1	162,7	0,22	0,16	10,0	28	1,8
321	Плов с мясом курицы	200	12,58	16	35,2	299	1,5	0,1	1,6	17,4	2,24
393	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,08	15,85	76,3	0,006	0,005	24	4,71	0,44
4	Хлеб пшеничный	40	4,68	0,28	25,6	93		0,15	-	15,6	0,56
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
451	Вафля	50	1,5	16,5	30,2	176	0,08	0,07	-	0,65	0,54
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
42	Морковь припущенная	50	0,83	0,08	5,92	28,8	0,04	0,43	3,7	17,9	0,57
179	Гречка отварная рассыпчатая	130	1,14	3,36	22,0	99,6	0,22	0,1	0,87	11,65	3,33
83	Рыба тушеная с овощами	70	12,4	6,68	5,58	132	0,1	0,05	2,67	21,1	0,6
411	Чай с сахаром	180	-	-	8,03	32,09	-	-	-	0,28	0,3
4	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,28	12,8	46,5	-	0,05	-	7,8	0,28
	Итого:		54,84	61,34	261,67	1795,3	2,713	2,014	59,46	832,3	24,58

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
186	Каша пшённая молочная сладкая	200	8.1	7.3	47.2	188	0,14	2.1	2.1	166	0.8
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	74	0,04	0,16	1,38	77,4	0,13
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10.5	2,1
36	Свекла припущенная с зеленым горошком	50	0.81	0.9	2.89	30,6	0.01	0.01	5.51	20.1	0,6
96	Рассольник на м/к бульоне со сметаной и мясом	200/9	9.95	4,8	13.86	164	0.07	0,09	11.7	14.86	0.75
218	Макароны отварные	130	4,57	3,45	27,9	160,7	0.1	0.04	0.8	10,3	1.02
381	Соус красный основной	20	0,98	3,42	6,12	35,06	0,02	0,04	0,48	3,78	0,16
309	Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6	0,23	1,5	10,4	13,59	4,82
394	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
4	Хлеб пшеничный	40	4,68	0,28	25,6	93		0.15	-	15.6	0.56
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16.23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
426	Ватрушка с повидлом	50	0.63	2.91	35.15	156	0,01	0,009	0,28	3.12	0.25
417	Напиток из шиповника	200	0.23	0.1	13.2	75	-	0,04	70	5.1	0,31
УЖИН											
362	Рагу овощное	230	22.75	4.8	25.6	192	0,17	0.3	48.7	55.8	1.6
412	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.04	-	10.16	41,43	-	-	1.6	1.94	0.06
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		54,49	61,38	261,21	1779,2	1,01	4,66	148,3	541,8	19,74

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
182	Каша пшеничная молочная сладкая	200	8.69	10.08	48.6	272	0,17	0,26	2.17	214.6	1.82
413	Чай с молоком	180	1,5	1,35	12,24	69	0,02	0,08	0,61	56	0,08
6	Масло сливочное	5	0,03	4.1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
382	Груша	150	0,36	0,14	15.23	57	0.01	0.06	9,4	9.21	0.12
ОБЕД											
88	Суп с гречневой крупой на м/к бульоне с мясом	200	12.04	5.24	15.1	131,92	0.1	0,13	8,06	13.8	1.3
377	Голубцы ленивые	200	17	16	20,12	250	0,1	0,1	20,04	17,2	1,02
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,08	15,85	76,3	0,006	0,005	24	4,71	0,44
4	Хлеб пшеничный	40	4,68	0,28	25,6	93		0.15	-	15.6	0.56
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16.23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
454	Печенье	50	4,0	8,0	33,0	220	0,02	0,02	-	0,8	0,02
419	Молоко кипячённое	200	5.8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
22	Салат овощной	50	0.86	3.12	5,1	51,6	0.01	0.57	7,2	16.43	0,21
239	Тефтеля рыбная	70	9.94	7.28	9.38	148.4	0,07	0,05	0,07	26.74	0,64
312	Картофельное пюре	130	19,1	5.88	33.8	138,8	0,12	0,009	20.5	29.7	0,94
411	Чай с сахаром	180	-	-	8.03	32,09	-	-	-	0,28	0,03
4	Хлеб пшеничный	20	2.34	0,28	12.8	46,5	-	0,05	-	7.8	0,28
	Итого:		58,2	62,4	262,75	1867,0	0,901	1,901	65,1	694,6	13,17

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша геркулесовая молочная сладкая	200	5,17	6,9	21,7	197,8	0,12	0,17	1,73	131	0,78
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	74	0,04	0,16	1,38	77,4	0,13
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
ОБЕД											
62	Свекольник на курином бульоне, со сметаной и мясом	200/9	6,8	10,9	12,8	190,6	0,09	0,09	12,6	23,67	0,91
259	Жаркое по- домашнему с курицей	200	12,6	15,9	6,28	192,55	0,13	0,18	13,2	16,4	2,46
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
4	Хлеб пшеничный	30	3,51	0,21	19,2	70	-	0,1	-	11,7	0,5
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
471	Плюшка	50	7,57	7	56	216,3	0,12	0,07	0,13	26,17	0,91
421	Ряженка	200	5,7	5,0	8,4	107	0,04	0,3	0,6	246	0,2
УЖИН											
22	Закуска морковь припущенная с кукурузой	50	1,4	0,9	5,7	30,3	0,08	0,22	4,15	16,8	0,44
74	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	17,9	18,8	3,35	214,2	0,08	0,45	0,88	125,5	2,05
417	Напиток из шиповника	200	0,23	0,1	13,2	75	-	0,04	70	5,1	0,31
4	Хлеб пшеничный	30	3,51	0,21	19,2	70	-	0,1	-	11,7	0,5
	Итого:		54,58	64,27	261,79	1798,8	0,921	2,06	109,7	835,3	17,47

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
188	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,16	1,95	125,7	0,63
416	Какао с молоком	200	2,3	2,7	15,7	82,4	0,03	0,2	1,62	157	0,26
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
21	Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком	50	1,43	2,23	8,21	36,1	0,05	0,16	1,13	9,85	0,37
63	Борщ из свежей капусты, на курином бульоне со сметаной и мясом	200/9	3,07	6,43	9,48	202,3	0,09	0,08	21,3	57,8	3,01
218	Макароньы отварные	130	4,57	3,45	27,9	160,7	0,1	0,04	0,8	10,3	1,02
381	Соус красный основной	20	0,98	3,42	6,12	35,06	0,02	0,04	0,48	3,78	0,16
178	Котлета куриная	70	15,84	3,6	11,6	144,2	0,08	0,16	0,26	42,4	1,58
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,08	15,85	76,3	0,006	0,005	24	4,71	0,44
4	Хлеб пшеничный	50	5,85	0,36	32,05	117	-	0,18	-	19,5	0,8
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
454	Печенье	50	4,0	8,0	33,0	220	0,02	0,02	-	0,8	0,02
417	Напиток из шиповника	200	0,23	0,1	13,2	75	-	0,04	70	5,1	0,31
УЖИН											
7	Пудинг творожный запечённый	200	17,81	15,01	44,33	224	0,05	0,37	0,67	143,3	0,7
136	Соус молочный сладкий	50	0,53	1,05	23,28	53,69	0,01	0,02	0,2	18,4	0,04
413	Чай с молоком	200	1,67	1,5	13,6	76	0,03	0,09	0,68	62,4	0,09
	Итого:		58,42	63,7	265,55	1976,2	0,821	1,701	126,6	713,7	17,04

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша геркулесовая молочная сладкая	200	5,17	6,9	21,7	197,8	0,12	0,17	1,73	131	0,78
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	74	0,04	0,16	1,38	77,4	0,13
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
381	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
88	Суп с вермишелью на м/к бульоне с мясом	200	16,04	6,98	20,1	188,9	0,13	0,17	9,41	13,8	1,3
97	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	26,2	24,01	30,3	264,8	0,34	0,28	20,7	26,6	3,52
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
4	Хлеб пшеничный	40	4,68	0,28	25,6	93		0,15	-	15,6	0,56
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
451	Вафля	50	1,5	16,5	30,2	176	0,008	0,007	-	0,65	0,54
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
34	Салат из свеклы	50	0,9	0,9	2,9	32	0,019	0,01	3,31	21,1	0,8
302	Омлет запеченный с рыбой	180	29,4	9,36	5,32	230,4	0,08	0,54	0,93	132,9	2,1
411	Чай с сахаром	200	-	-	9,0	35,6	-	-	-	0,31	0,05
4	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,28	12,8	46,5	-	0,05	-	7,8	0,28
	Итого:		55,71	60,78	258,55	1764,3	1,06	1,95	52,06	728,56	18,44

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
184	Каша манная молочная сладкая	200	10,8	8,74	48	193,3	0,33	0,33	2,4	253	5,93
416	Какао с молоком	200	2,3	2,7	15,7	82,4	0,03	0,2	1,62	157	0,26
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
91	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом	200	21,71	7,46	23,9	151,8	0,1	0,11	7,9	14,53	0,9
179	Гречка отварная рассыпчатая	130	1,14	3,36	22,0	99,6	0,22	0,1	0,87	11,65	3,33
381	Соус красный основной	20	0,98	3,42	6,12	35,06	0,02	0,04	0,48	3,78	0,16
309	Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6	0,23	1,5	10,4	13,59	4,82
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,08	15,85	76,3	0,006	0,005	24	4,71	0,44
4	Хлеб пшеничный	40	4,68	0,28	25,6	93		0,15	-	15,6	0,56
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
426	Ватрушка с повидлом	50	0,63	2,91	35,15	156	0,01	0,009	0,28	3,12	0,25
420	Снежок 2,5%	200	6,14	6,77	22,8	167	0,03	0,15	1,05	142,3	0,1
УЖИН											
21	Капуста припущенная	50	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	31	22,62	0,9
259	Жаркое по-домашнему с курицей	200	12,6	15,9	6,28	192,55	0,13	0,18	13,2	16,4	2,46
412	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,03	-	9,14	37,42	-	-	1,5	1,44	0,05
4	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,28	12,8	46,5	-	0,05	-	7,8	0,28
	Итого:		56,46	61,53	261,71	1850,2	2,181	3,091	97,78	807,87	28,21

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
274	Каша рисовая молочная сладкая	200	5,54	6,03	24,4	181,9	0,14	0,3	1,53	192,2	1,86
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	74	0,04	0,16	1,38	77,4	0,13
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
ПОЛДНИК											
386	Апельсин	214	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72	40,8	0,36
22	Салат овощной	50	0,86	3,12	5,1	51,6	0,01	0,57	7,2	16,43	0,21
73	Щи на м/к бульоне, со сметаной и мясом	200/9	9,84	7,11	7,72	211,2	0,07	0,15	16,41	29,5	0,78
306	Гороховое пюре	130	15,1	3,0	30,7	124	0,6	0,12	-	39	4,6
293	Гуляш из говядины	70	10,8	39,2	4,8	157,5	0,05	0,09	3,36	12,55	1,72
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
4	Хлеб пшеничный	50	5,85	0,36	32,05	117	-	0,18	-	19,5	0,8
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
УЖИН											
471	Плюшка	50	7,57	7	56	216,3	0,12	0,07	0,13	26,17	0,91
417	Напиток из шиповника	200	0,23	0,1	13,2	75	-	0,04	70	5,1	0,31
251	Запеканка из творога	200	28,8	10,1	15,9	234,5	0,7	0,35	0,76	152,1	0,77
136	Соус молочный сладкий	50	0,53	1,05	3,28	23,69	0,01	0,02	0,2	18,3	0,03
413	Чай с молоком	200	1,67	1,5	13,6	76	0,03	0,09	0,68	62,4	0,09
	Итого:		59,09	64,09	265,5	1819,5	2,05	2,26	175,5	759,9	18,51

День: десятый

Недели: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
191	Каша гречневая молочная сладкая	200	5,88	6,12	36	216	0,031	0,178	2,6	216,3	0,31
416	Какао с молоком	200	2,3	2,7	15,7	82,4	0,03	0,2	1,62	157	0,26
6	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,05	36		0,01		0,6	0,01
7	Сыр	10	2,3	2,9		36,4		0,03	0,07	88	0,1
3	Батон	20	7,5	2,9	25,1	87	0,005	0,016	-	7,3	0,4
418	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,020	3	10,5	2,1
71	Суп с перловой крупой на курином бульоне с мясом	200	7,9	11,8	20,3	165	0,07	0,05	10,7	38,6	2,2
360	Рагу овощное с курицей	200	10,7	12,16	12,53	176,77	0,11	0,21	27,47	33,27	1,52
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,08	15,85	76,3	0,006	0,005	24	4,71	0,44
4	Хлеб пшеничный	40	4,68	0,28	25,6	93		0,15	-	15,6	0,56
4/1	Хлеб ржаной	50	1,7	0,35	16,23	80	0,19	0,09	-	34	5,1
ПОЛДНИК											
452	Пряник	50	3,0	2,3	36,5	173	0,12	0,06	-	15	0,8
419	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
45	Закуска из припущенной моркови с яблоком	50	1,08	1,32	4,66	35,6	0,06	0,39	7,1	17,5	0,41
302	Каша пшеничная	130	3,4	1,11	18,77	98,3	0,091	0,06	1,65	114,0	19,2
239	Тефтеля рыбная	70	9,94	7,28	9,38	148,4	0,07	0,05	0,07	26,74	0,64
411	Чай с сахаром	180	-	-	8,03	32,09	-	-	-	0,28	0,3
4	Хлеб пшеничный	20	2,34	0,28	12,8	46,5	-	0,05	-	7,8	0,28
	Итого:		54,94	62,43	261,01	1801,9	0,883	1,85	77,89	935,3	34,93