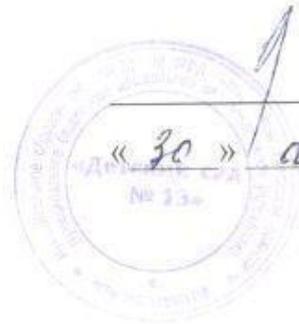


Утверждено

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №13»

Свирина С.М.



**Примерное десятидневное  
меню  
на осенне-зимний период  
МБДОУ «Детский сад №13»**

Возрастная категория

С 3 лет до 7 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	7,52	31,95	0	174
	Печенье	40	1,2	0,04	19,08	0,04	80
397	Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,36	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>420</b>	<b>9,4</b>	<b>10,17</b>	<b>65,39</b>	<b>1,21</b>	<b>345</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок	200	0,5	0,1	10,1	2,0	46
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2,0</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
101	Суп картофельный с зеленым горошком и грудкой	200	5,49	5,27	16,32	5,81	134,75
277	Гуляш куриный	80	15,51	12,43	3,29	0,01	187
	Макароны	100	5,22	4,51	26,44	0	168
	Огурец	60	0,56	0,07	1,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	0	99,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>690</b>	<b>30,56</b>	<b>22,78</b>	<b>94,22</b>	<b>13,52</b>	<b>691,04</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0,03	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>220</b>	<b>7,93</b>	<b>5,74</b>	<b>25,81</b>	<b>2,49</b>	<b>187,7</b>
<b>Ужин</b>							
230	Ленивые вареники	120	3,05	3,62	29,62	0,53	157,5
382	Кисель	180	0,11	0,04	26,28	1,26	52,98
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>300</b>	<b>3,16</b>	<b>3,66</b>	<b>55,90</b>	<b>1,79</b>	<b>256,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>70,26</b>	<b>49,51</b>	<b>243,56</b>	<b>21,01</b>	<b>1637,46</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша рисовая	200	4,52	4,07	30,57	0	177
1	Бутерброд сыром и маслом	40/8/10	6	9,43	18,27	0,036	170
395	Кофейный напиток на молоке	180,0	2,85	2,61	14,63	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>438</b>	<b>13,37</b>	<b>16,11</b>	<b>63,47</b>	<b>1,206</b>	<b>438</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Фрукт	200	0,8	0,4	19,6	20	88
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>19,6</b>	<b>20</b>	<b>88</b>
<b>Обед</b>							
66	Щи с мясом	200	1,7	4,82	6,69	20,03	77
282	Котлета мясная	80	12,07	12,52	12,60	0,53	212
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	10,36	117
318	Помидор	60	0,56	0,07	1,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>740</b>	<b>21,61</b>	<b>22,81</b>	<b>82,16</b>	<b>38,62</b>	<b>607,29</b>
<b>Полдник</b>							
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90
469	Выпечка с изюмом	80	5,2	8,54	29,94	0,671	231,6
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>13,04</b>	<b>37,14</b>	<b>1,931</b>	<b>321,6</b>
<b>Ужин</b>							
249	Рыба в омлете	100	10,64	3,76	0,46	0,34	107
40	Салат из зеленого горошка	60	0,86	3,66	4	5,1	5,1
392	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	16,74	0,03	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>380</b>	<b>14,01</b>	<b>8,3</b>	<b>31,19</b>	<b>5,47</b>	<b>285,14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2018</b>	<b>60,21</b>	<b>60,66</b>	<b>233,56</b>	<b>67,227</b>	<b>1740,03</b>

День: среда  
 Неделя первая  
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшенная	200	4,43	5,85	31,64	0	197
1	Бутерброд с маслом	40/8	6,0	6,08	18,85	0,0	156,86
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,61	14,64	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>428</b>	<b>13,28</b>	<b>14,54</b>	<b>65,13</b>	<b>1,17</b>	<b>444,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок	200	0,5	0,1	10,1	2	46
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
75	Рассольник с мясом	200	2,79	5,11	16,59	7,54	120,75
297	Голубцы в сметанном соусе	160/20	14,14/0, 63	9,08/ 3,84	20,04/ 1,42	20,03/ 0,08	218,6/ 43,18
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	22,16	0,7	94,5
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	16,7	0	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>630</b>	<b>21,34</b>	<b>18,53</b>	<b>84,47</b>	<b>28,35</b>	<b>574,02</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,04	19,48	0	80
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>220</b>	<b>6,68</b>	<b>4,92</b>	<b>28,55</b>	<b>2,46</b>	<b>182</b>
<b>Ужин</b>							
234	Пудинг творожный с яблоком	120	22,7	16,9	36,49	0,46	382,5
382	Кисель	180	0,11	0,04	26,28	1,26	99,4
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>300</b>	<b>22,81</b>	<b>16,23</b>	<b>62,77</b>	<b>1,72</b>	<b>481,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1778</b>	<b>64,61</b>	<b>54,32</b>	<b>251,02</b>	<b>35,7</b>	<b>1728,78</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша из смешанных круп молочная с сахаром	200	4,43	5,85	31,64	0	197
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	6	6,08	18,85	0,036	156,86
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,82	2,61	14,64	1,17	91,0
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>438</b>	<b>13,28</b>	<b>14,54</b>	<b>65,13</b>	<b>1,206</b>	<b>444,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Фрукт	200	1,8	0,4	19,6	20	88
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>19,6</b>	<b>20</b>	<b>88</b>
<b>Обед</b>							
56	Борщ с мясом	200	1,82	4,91	12,74	10,29	102,5
	Тефтеля	80	12,07	12,62	12,60	0,53	212
	Гречка	100	8,59	6,09	38,64	0	243,75
	Помидор	60	0,56	0,07	1,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>690</b>	<b>26,82</b>	<b>24,19</b>	<b>112,15</b>	<b>18,52</b>	<b>759,54</b>
<b>Полдник</b>							
400	Кефир	180	5,04	5,76	19,8	1,26	144
454	Выпечка (булочка домашняя)	80	5,2	8,54	29,94	0,671	231,6
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>13,04</b>	<b>37,14</b>	<b>1,931</b>	<b>321,6</b>
<b>Ужин</b>							
249	Рыбная котлета	80	8,74	8,53	3,6	12,14	166,22
321	Картофельное пюре	100	4,8	2,06	1,97	1,2	26,1
392	Чай с сахаром	180	0,06	1,12	5,12	0,71	18,02
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>400</b>	<b>19,32</b>	<b>10,59</b>	<b>5,57</b>	<b>14,31</b>	<b>192,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1988</b>	<b>66,07</b>	<b>67,14</b>	<b>283,37</b>	<b>63,887</b>	<b>2006,7</b>

**Сезон: осенне-зимний**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша гречневая молочная	200	2,35	7,52	31,95	0	174
	Бутерброд с маслом	40/8	6,0	6,08	18,85	0	156,86
397	Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,63	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>428</b>	<b>14,04</b>	<b>16,21</b>	<b>65,43</b>	<b>1,17</b>	<b>421,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок	200	0,5	0,1	10,1	2,0	46
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2,0</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп полевой с мясом	200	2,18	2,84	14,29	8,25	91,5
295	Мясной рулет	100	18,04	14,64	13,91	4,95	259
137	Овощное рагу	150	1,8	10,36	10,69	7,44	142,86
	Огурец	60	0,56	0,07	1,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>760</b>	<b>26,36</b>	<b>28,41</b>	<b>87,06</b>	<b>28,34</b>	<b>694,65</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Печенье	40	1,2	0,04	19,8	0,04	80
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>19,5</b>	<b>7,75</b>	<b>34,3</b>	<b>12,1</b>	<b>184,3</b>
<b>Ужин</b>							
291	Печеночная запеканка	80	5,68	5,77	4,36	1,9	126,74
	Салат из моркови	60	0,86	3,66	4	5,1	52,44
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>320</b>	<b>6,6</b>	<b>9,45</b>	<b>18,35</b>	<b>7,03</b>	<b>219,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1928</b>	<b>54,18</b>	<b>60,73</b>	<b>209,09</b>	<b>41,04</b>	<b>1563,69</b>

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша рисовая молочная	200	4,52	4,07	30,57	0	177
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,63	1,17	91
701	Печенье	40	1,2	0,04	19,08	0,04	80
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>420</b>	<b>8,57</b>	<b>6,72</b>	<b>64,28</b>	<b>1,21</b>	<b>349</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Фрукт	200	0	0	196	20	88
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>196</b>	<b>20</b>	<b>88</b>
<b>Обед</b>							
87	Суп рыбный	200	8,59	8,40	14,23	9,11	167,23
291	Бефстроганов из печени	80	15,57	12,43	3,29	0,01	187
313	Гречка	100	8,59	6,09	38,64	0	243,75
19	Помидор	60	0,56	0,07	1,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>690</b>	<b>37,03</b>	<b>27,49</b>	<b>104,33</b>	<b>16,82</b>	<b>199,27</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>220</b>	<b>7,93</b>	<b>5,74</b>	<b>25,81</b>	<b>2,46</b>	<b>187,7</b>
<b>Ужин</b>							
234	Пудинг творожный с изюмом	120	22,77	16,19	36,49	0,46	382,5
	Кисель	180	0,04	0,04	26,28	1,26	99,4
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>300</b>	<b>22,81</b>	<b>16,23</b>	<b>62,77</b>	<b>1,72</b>	<b>481,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>77,14</b>	<b>56,58</b>	<b>276,79</b>	<b>40,49</b>	<b>1904,87</b>

**День: вторник**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшеничная молочная	200	4,43	5,85	31,64	0	197
1	Бутерброд с маслом	40/8	6,0	6,08	18,85	0	156,86
397	Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,64	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>428</b>	<b>13,28</b>	<b>14,54</b>	<b>65,13</b>	<b>1,17</b>	<b>444,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок	200	0,5	0,1	10,1	2,0	46
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2,0</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
81	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	5,81	134,75
276	Жаркое по-домашнему	220	26,29	6,9	23,93	9,31	265
	Огурец	60	0,56	0,07	475	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>730</b>	<b>36,12</b>	<b>12,74</b>	<b>88,42</b>	<b>22,82</b>	<b>601,04</b>
<b>Полдник</b>							
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90
458	Ватрушка	80	5,2	8,54	29,94	0,671	231,6
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>13,04</b>	<b>37,14</b>	<b>1,931</b>	<b>321,6</b>
<b>Ужин</b>							
206	Макароны с сыром	120	5,22	4,51	26,44	0	168
391	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>340</b>	<b>7,73</b>	<b>5,39</b>	<b>53,17</b>	<b>0,03</b>	<b>293,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1958</b>	<b>68,05</b>	<b>45,81</b>	<b>253,96</b>	<b>27,951</b>	<b>1707,2</b>

**День: среда**  
**Неделя вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	7,52	31,95	0	225,75
1	Бутерброд с маслом	40/8	6,0	6,08	18,85	0	156
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,63	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>428</b>	<b>14,2</b>	<b>16,21</b>	<b>65,43</b>	<b>1,17</b>	<b>421,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Фрукт	200	0	0	19,6	88	20
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>							
58	Свекольник с мясом	200	1,82	4,91	12,74	10,29	102,5
277	Гуляш из мяса	80	15,51	12,43	3,29	0,01	187
	Рис отварной	100	8,59	6,09	38,64	0	343,75
	Помидор	60	0,56	0,07	4,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>690</b>	<b>30,26</b>	<b>24</b>	<b>102,84</b>	<b>18</b>	<b>734,54</b>
<b>Полдник</b>							
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>7,93</b>	<b>5,74</b>	<b>25,81</b>	<b>2,46</b>	<b>187,7</b>
<b>Ужин</b>							
255	Рыбная котлета	80	8,74	9,23	7,92	11,84	150
132	Салат овощной	120	1,64	6,25	1,6	5,1	103,62
382	Кисель/морс	180	0,11	0,04	26,28	1,26	99,4
	Хлеб пшеничный	20	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>400</b>	<b>12,94</b>	<b>16,44</b>	<b>52,54</b>	<b>18,2</b>	<b>439,72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1926</b>	<b>66,13</b>	<b>62,79</b>	<b>255,93</b>	<b>59,83</b>	<b>1870,82</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша манная молочная	200	6,12	6,65	53,12	0,87	287
1	Бутерброд с маслом	40/8	6	6,08	18,85	0	156,86
395	Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,63	0	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>428</b>	<b>14,97</b>	<b>15,34</b>	<b>86,6</b>	<b>0,87</b>	<b>544,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок	200	0	0	10,1	2,0	46
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>2,0</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
85	Суп картофельный с клецками и мясом	200	2,09	3,36	27,63	11,4	151,34
132	Солянка с мясом	220	2,98	5,56	12,56	8,4	183
	Помидор	60	0,56	0,07			
376	Компот из сухофруктов	180	0,78	0	7,19		29,85
	Хлеб ржаной	50	3	0,6	16,7		87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>730</b>	<b>9,41</b>	<b>9,49</b>	<b>74,54</b>	<b>20,95</b>	<b>406,99</b>
<b>Полдник</b>							
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	1,26	90
469	Выпечка	80	5,2	8,54	29,94	0,671	231,6
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>13,04</b>	<b>37,14</b>	<b>1,931</b>	<b>321,6</b>
<b>Ужин</b>							
219	Омлет	80	7,06	13,58	1,35	0,12	156,3
10	Салат с зеленым горошком	60	0,86	3,66	4	5,1	52,44
392	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>360</b>	<b>10,43</b>	<b>18,12</b>	<b>32,08</b>	<b>5,25</b>	<b>334,44</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1978</b>	<b>45,73</b>	<b>56,09</b>	<b>240,46</b>	<b>31,001</b>	<b>1633,89</b>

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша гречневая молочная	200	5,35	7,52	31,95	0	174
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	6	6,08	18,85	0	156,86
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	14,63	1,17	91
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>438</b>	<b>14,04</b>	<b>16,21</b>	<b>65,43</b>	<b>1,17</b>	<b>421,86</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Фрукт	200	0,8	0,4	19,6	20	88
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>19,6</b>	<b>20</b>	<b>88</b>
<b>Обед</b>							
	Суп вермишелевый с курицей	200	2,69	2,84	17,14	8,25	104,75
305	Куриная котлета	80	12,07	12,62	12,60	0,53	212
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	10,36	117
	Огурец	60	0,56	0,007	1,75	7	9,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0	24,26	0,7	96,99
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	0	94,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>740</b>	<b>22,6</b>	<b>20,83</b>	<b>92,61</b>	<b>26,84</b>	<b>635,04</b>
<b>Полдник</b>							
393	Лимонник	180	0,51	0,21	14,23	75	61
	Печенье	40	1,2	0,04	19,08	0,04	80
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>220</b>	<b>1,71</b>	<b>0,25</b>	<b>33,31</b>	<b>75,04</b>	<b>141</b>
<b>Ужин</b>							
137	Рагу из овощей	150	1,8	10,36	10,69	7,44	142,86
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	09,99	0,03	40
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	0	85,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>370</b>	<b>4,31</b>	<b>11,24</b>	<b>37,42</b>	<b>7,47</b>	<b>268,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1968</b>	<b>43,46</b>	<b>11,24</b>	<b>248,37</b>	<b>130,52</b>	<b>1554,46</b>