

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №1  
г. Невинномыска  
М.В. Гавриленко  
31.08.2022 г.

## **10-дневное меню**

**С 3 до 7 лет**

**с 12-часовым пребыванием**

**на холодный период**

## 1 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	548	200	4,5	3,7	21,7	135,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Капуста тушеная	440	180	33,9	5,4	16,4	128,6	95,7
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>690</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булочка сдобная		50	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>250</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Плов из курицы	893-2	65/250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>450</b>		<b>480</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>88,8</b>	<b>44,5</b>	<b>196,1</b>	<b>1415,79</b>	<b>112,4</b>

**2 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	200	9	10,2	5,1	246,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	12033	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	320	200	3,3	3,3	14,8	97,8	16,5
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Биточки, рубленые из птицы	671	80	13,7	9,7	8,1	174,4	0
Пюре картофельное	429	200	4,8	5,9	34	199	24
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>716</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
<b>250</b>		<b>290</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	620	230	33,9	16,5	33	408	0,9
Соус сметанный	1044	40	0,6	2,8	2,6	37,7	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	0
<b>450</b>		<b>450</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>90,08</b>	<b>71</b>	<b>196,75</b>	<b>1849,09</b>	<b>56,5</b>

### 3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с крупой (пшено) 1/2	236	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>680</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
<b>250</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	120	15,7	2,4	9,4	120,7	1,6
Соус томатный	1029	30	0,5	1,5	2,8	27,2	3,6
Макароны отварные	569	120	4,7	1,7	33,8	165,3	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>450</b>		<b>500</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>65,82</b>	<b>44,3</b>	<b>234,8</b>	<b>1532,39</b>	<b>35,6</b>

#### 4 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1221	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>405</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Жаркое по домашнему		55/250	20,1	15,1	33,8	343,9	27,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>686</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
<b>250</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая		130	2,6	11,7	11,2	158	9,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток без молока	12033	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>450</b>		<b>450</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>59,18</b>	<b>62,1</b>	<b>205,25</b>	<b>1585,59</b>	<b>70,1</b>

## 5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная манная жидкая	548	200	8,5	10,3	34,8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	12033	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп картофельный с мясными фрикадельками	304	200	1,9	1,7	16	82,4	10,2
Котлеты	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8
Пюре из бобовых	410	120	11,6	5	26,8	191,2	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>630</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
<b>250-300</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Шницель рыбный натуральный	511	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Пюре картофельное	429	200	4,8	5,9	34	199	24
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>450</b>		<b>500</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>74,82</b>	<b>54,2</b>	<b>241,3</b>	<b>1666,69</b>	<b>39,7</b>

**6 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	200	1,7	1,6	16,3	81,9	10,2
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Макароны отварные	569	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>700</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
<b>250</b>		<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Птица отварная	637	80	20,1	14	0,7	209,5	0,2
Капуста тушеная	440	180	5,1	5,4	16,4	128,6	95,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>450</b>		<b>470</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>75,8</b>	<b>55</b>	<b>202,9</b>	<b>1579,39</b>	<b>116,4</b>

## 7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами 1/2		200	4,5	3,7	21,7	135,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8	72,3	25,4
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	80	1,68	2,88	10,64	73,6	8,96
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>616</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
<b>250</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей	445	200	4,2	4,2	26,8	156,4	57,2
Фрикадельки рыбные в томатном соусе		80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный		20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1203	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>450</b>		<b>500</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>52,56</b>	<b>37,98</b>	<b>201,79</b>	<b>1329,89</b>	<b>108,16</b>

**8 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая	548	200	8,5	10,3	34,8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	10,2
Птица, тушеная с овощами	909	230	15,9	18,1	43,4	390,5	33,9
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>700</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
<b>250</b>		<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Пудинг с рисом		250	38,1	9,5	41,7	400,4	0,9
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	131	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>450</b>		<b>480</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>92,3</b>	<b>65,6</b>	<b>303,5</b>	<b>1921,99</b>	<b>51,4</b>

## 9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	7,5	10,3	35,8	259,3	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1221	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>405</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	320	200	3,3	3,3	13	92,1	16,5
Сметана		6	0,18	0,9	0,25	9,6	0
Гуляш	827	47/80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Каша рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>713</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Ватрушка с повидлом		50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
<b>250</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Фрикадельки рыбные в томатном соусе		80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный		20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток (без молока)	1203	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>450</b>		<b>460</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>65,38</b>	<b>51,4</b>	<b>236,85</b>	<b>1631,69</b>	<b>116,1</b>

**10 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Биточки		80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8
Пюре картофельное	429	200	4,8	5,9	34	199	24
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>700</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	52,6	0
<b>250</b>		<b>250</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая		130	2,6	11,7	11,2	158	9,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>450</b>		<b>450</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>66,42</b>	<b>70,8</b>	<b>229,7</b>	<b>1744,89</b>	<b>44,6</b>