

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	50	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		430	9,7	13,4	48,7	322,0	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		80	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ (СВЕЖИЕ СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	3	4,1	31,9	165,2	219
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		675	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник	БУЛОЧКА	70	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		320	21,1	13,1	77,5	548,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,55	56,22	265,6	1789,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	16,1	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ СЫРОМ	60	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		440	21,4	23,3	76,8	603,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ (СВЕЖИЕ КИСЛЫЕ)	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	60	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	0,3	0	22,9	87,0	239
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		705	19,5	29,1	102,1	723,5	
Полдник	БУЛОЧКА (С ПОВИЛОМ; ИЗЮМОМ)	70	1,0	5,6	28,6	178,2	483
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
Ужин	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	170	0,5	0,1	0,9	6	71
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		410	12,4	8,4	68,8	403,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,85	70,72	295,5	2075,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ СЫРОМ	60	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		440	10,2	14,4	46,2	340,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		80	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	ПУДИНГ КУРИННЫЙ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		725	19,0	21,8	105,4	662,3	
Полдник	БУЛОЧКА	70	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		270	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин							
	РАГУ ВОЩНОЕ	170	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		410	13,5	11,1	44,7	306,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,75	53,92	258,1	1658,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	50	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		430	18,3	23,9	35,9	484,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		80	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		695	22,7	22,9	83,6	633,3	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		240	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,4	2,6	13,8	97,5	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		440	25,8	19,9	82,3	575,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,65	73,22	258,4	2023,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БАТОН С СЫРОМ	50	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		430	7,3	12,3	41,3	274,1	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		80	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ (КИСЛЫЕ;СВЕЖИЕ)	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		720	17,9	18,6	91,6	612,5	
Полдник	КОНДИТЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		220	6,0	9,5	42,0	283,6	
Ужин	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		460	15,6	13,2	54,0	433,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,35	58,52	259,2	1813,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	50	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		430	9,7	12,6	57,7	331,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Полдник	БУЛОЧКА (ИЗЮМ; ПОВИДЛО)	70	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	4,9	5,1	51,0	270,5	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		390	14,6	13,4	68,7	452,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,15	57,52	273,4	1734,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	50	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		430	11,4	14,7	50,2	407,1	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		710	16,9	20,6	93,0	611,3	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		230	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	0,5	0,1	0,9	6	71
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		440	13,0	10,1	78,5	458,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,85	48,22	235,6	1593,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	6,2	9,6	50,3	273,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (П СЕЗОНУ)	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	40	4,2	5,0	4,3	32,1	
	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		560	21,6	25,4	92,9	672,7	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		240	5,5	8,6	32,9	245,7	
Ужин	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		450	22,5	22,3	97,5	668,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,3	66,0	283,7	1906,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	50	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		400	9,7	14,0	38,0	337,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАННОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150					
	ПУДИНГ КУРИННЫЙ	80	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		720	21,9	33,5	78,7	704,1	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		230	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		470	15,0	5,6	36,0	269,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,65	59,72	214,5	1659,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БАТОН С МАСЛОМ	50	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		430	6,6	10,7	50,3	273,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		80	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20					
	СУФЛЕ ИЗ СУБПРОДУКТОВ (СЕРДЦЕ;ПЕЧЕНЬ)	80	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		740	18,7	21,7	90,3	629,6	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		210	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ;ПОВИДЛО	30	1	3,5	4,4	49,9	43
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		440	14,6	15,9	65,3	454,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,75	54,82	262,5	1687,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			53,98	59,96	261,2	1800,2	