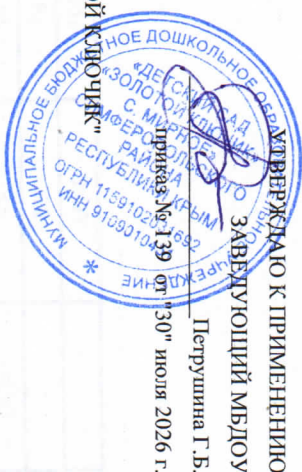


ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ КИЩОЧИК"
С 11.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД



Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ЛЕТО)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая с изюмом (крупа манная)	155	6	6	39	231	574
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		335	7	6	53	295	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	3	31	537
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	577
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	2	5	32	148	219,02
	Пудинг рыбный запеченный	75	5	6	26	127	564
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		597	15	17	102	528	
Полдник							
	Сырники из творога	100	13	14	29	278	219,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Полдник		250	15	16	40	348	
Ужин							
	Запеканка со свежими плодами	100		5		20	689
	Чай с молоком	150	3	2	11	77	672
Итого за Ужин		250	3	7	11	97	
Итого за день		1247	45	50	214	1353	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (Лето)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	6	5	32	151	573,03
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Бутерброд с повидлом	40	2	3	21	91	704
Итого за Завтрак		340	8	8	60	270	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Борщ летний	150	2	4	5	97	701
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Суфле из печени	75	10	20	21	256	590
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		527	16	29	73	621	
Подлник							
	Простые пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	70		1	2	50	683
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Подлник		220	5	5	10	135	
Ужин							
	Драчена ясли (Лето)	85	1	12	35	195	596
	Салат из свежих помидоров с луком 1-3 (Лето)	40		2	1	29	540
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) ясли (Лето)	150			21	84	593
	Хлеб пшеничный 15 (Лето)	20	2		10	47	215,02
Итого за Ужин		295	3	14	67	355	
Итого за день		1482	32	56	221	1433	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ЛЕТО)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	4	5	28	132	572
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	138	3
	Чай с сахаром	150			7	28	210
Итого за Завтрак		345	9	12	50	298	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	13
	Суп рыбный	150	2	3	4	89	700
	Каша ячневая рассыпчатая	120	2	3	35	169	3 042
	Котлеты рубленные из птицы	75	12	3	10	111	517
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
	Итого за Обед	597	20	12	81	537	
Полдник							
	Блинчики с повидлом	115		2	3	47	681
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
	Итого за Полдник	265	3	5	16	136	
Ужин							
	Икра кабачковая	40		2	13	34	3 045
	Печеночные оладьи	60	11	8	29	101	705
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
Итого за Ужин		250	11	10	60	208	
Итого за день		1607	48	43	215	1264	

Район: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ДЕТО)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	5	5	29	141	573
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	5	43	205	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Свекольник	150	1	3	18	90	646
	Голубцы ленивые	135	11	7	15	164	3 070
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	603
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		467	15	11	67	404	
Полдник							
	Запеканка из творога	65	9	8	9	127	3 082
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Полдник		215	11	10	20	197	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	110		6	6	51	686
	Кнели рыбные	60		3	6	28	3 056
	Кисель из яблок	150			26	107	634
Итого за Ужин		320		9	38	186	
Итого за день		1432	32	35	179	1044	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ЛЕТО)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	5	5	31	152	571
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
Итого за Завтрак		330	6	5	45	216	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		150	5	4	8	85	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	150	2	3	9	81	3 078,04
	Рагу из овощей	110	1	2	9	68	692
	Шницель рыбный натуральный	60	1		2	100	594
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		532	8	6	51	390	
Полдник							
	Пицца "Детская"	100	16	13	28	296	606
	Кисель из яблок	150			26	107	634
Итого за Полдник		250	16	13	54	403	
Ужин							
	Помидор свежий	40			1	7	3 040
	Омлет с морковью	85	3	9	2	68	688
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	215,02
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
Итого за Ужин		295	8	12	26	211	
Итого за день		1557	43	40	184	1305	

Рацион: 1.5-3 года 10.5 часов - с ужином (ЛЕТО)

Неселя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4	8	23	179	600
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
		330	5	8	37	243	
2-ой завтрак							
Итого за 2-ой завтрак	Кефир	150	4	4	6	75	216
		150	4	4	6	75	
Обед							
Итого за Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	29	3 047
	Борщ	150		3	7	56	568
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Пудинг из печени с морковью	75	5	6	5	130	659
	Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	519
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
	567	10	16	56	471		
Полдник							
Итого за Полдник	Печенье	35	3	3	26	146	9,01
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
		215	4	3	44	222	
Ужин							
Итого за Ужин	Кабачки фаршированные мясом и рисом	135	1	2	11	107	530
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
		315	4	4	29	213	
Итого за день		1577	27	35	172	1224	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ДЕТО)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	4	4	14	107	570
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	138	3
		345	9	11	36	273	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40		2	2	27	536
	Суп картофельный с клецками	150		1	5	32	3 068
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2	5	32	200	601
	Тефтели мясные (2-й вариант)	120	9	3	5	103	304
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
Итого за Обед		642	15	12	75	503	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	105	4	8	21	192	667
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Полдник		255	9	12	29	277	
Ужин							
	Помидор свежий	40			1	7	3 040
	Омлет натуральный	85	1	13	11	107	535,01
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
	Кисель из сухофруктов	150			26	107	397
Итого за Ужин		305	2	13	45	257	
Итого за день		1647	35	48	196	1362	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ЛЕТО)

Неделя: 2

День: среда

		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа		Целевая группа	
--	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ЛЕТО)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	4	4	12	99	566
	Чай с молоком	150	3	2	11	77	672
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
		330	8	6	30	212	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
Итого за 2-ой завтрак		100			11	52	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	1	3	7	61	515
	Капуста тушеная	120		4	11	90	143,02
	Котлеты биточки, шинцели рубленые	75	5	7	4	109	542
	Кисель из яблок	150			26	107	634
Итого за Обед	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
		527	9	15	61	432	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	60	4	1	24	222	529,03
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
Итого за Полдник		210	4	1	42	295	
Ужин							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом	65	11	21	25	238	244,01
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Ужин		215	22	37	35	482	
Итого за день		1382	43	59	179	1473	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов - с ужином (ПЕТО)

Неделя: 2

День: пятница

		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак	Каша "Дружба"	150	5	6	21	151	51 902
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
		330	6	6	35	215	
2-ой завтрак							
Итого за 2-ой завтрак	Яблоки свежие	100			11	52	1 125
		100			11	52	
Обед							
Итого за Обед	Борщ зеленый	150	2	3	8	71	2 004
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	150	4	7	36	258	694
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	3	1	13	65	410
		482	9	11	75	467	
Полдник							
Итого за Полдник	Пудинг из творога с рисом	65	3	10	19	154	673,01
	Молоко кипяченное	150	5	4	8	85	3 033
		215	8	14	27	239	
Ужин							
Итого за Ужин	Рыба, запеченная в омлете	80	6	2	2	54	682
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
	Хлеб пшеничный	30	1		7	36	215
		260	10	5	22	179	
Итого за день		1387	33	36	170	1152	
		7865	373	453	1936	12972	
Среднее значение за период		795	37,3	45,3	193,6	1297,2	