

**Летне-осеннее 10-дневное меню
для детей от 3 до 7 лет**

День: первый
Пятидневка: первая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Каша манная молочная жидкая	31	205	5,195	6,975	24,238	181,2	138,75	0,361	0,07	0,172	1,38
2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
3	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			10,751	14,763	53,587	391,33	284,415	4,597	0,117	0,257	1,89
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Суп картофельный с бобовыми	3	250	5,938	4,868	23,909	163,638	51,093	2,305	0,265	0,099	16,683
2	Жаркое по-домашнему	15	150	9,787	10,741	10,39	177,76	15,868	1,857	0,1	0,136	13,247
3	Огурцы свежие	41	45	0,328	2,039	1,025	23,7	12,19	0,268	0,012	0,016	4,1
4	Компот из смеси сухофруктов	45	200	0,44	0,02	21,78	90,5	30,3	1,202	0,004	0,008	0,4
5	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
6	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			25,301	18,342	101,7	668,998	209,551	6,79	0,497	0,455	34,43
Полдник												
1	Булочка домашняя	53	90	7,287	14,894	57,062	391,785	18,435	0,995	0,117	0,062	0
2	Кофейный напиток с молоком	48	180	5,413	2,788	16,61	105,924	132	0,11	0,044	0,165	1,43
3	Фрукты (яблоко)	56	120	0,48	0,48	11,76	44,4	19,2	2,64	0,036	0,024	15,6
	Итого:			11,18	18,162	85,432	542,109	169,635	3,745	0,197	0,251	17,03
	Итого за день:			52,452	55,767	248,279	1699,637	886,801	15,312	0,847	1,197	53,89

День: второй
Пятидневка: первая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак												
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	33	205	5,559	8,015	22,478	184,93	144,225	0,874	0,132	0,184	1,38
2	Бутерброд со сливочным маслом	57	37/5	2,8	5,198	19,058	134,3	7,63	0,454	0,041	0,016	0
3	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			9,259	13,443	51,827	365,96	219,49	5,03	0,176	0,245	1,83
10 часов												
1	Фрукты (банан)	39	80	0,72	0,16	6,48	34,4	27,2	0,24	0,032	0,024	48
	Итого:			0,72	0,16	6,48	34,4	27,2	0,24	0,032	0,024	48
Обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	1	250	4,046	4,943	23,133	154,88	81,83	1,965	0,14	0,121	58,078
2	Котлеты или биточки рыбные	10	60	9,242	2,03	5,88	79,2	36,36	0,631	0,072	0,089	0,036
3	Картофельное пюре	26	150	3,21	7,254	21,678	153,173	46,02	1,215	1,605	0,131	23,5
4	Икра кабачковая промышленного производства	68	60	1,14	5,34	4,62	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
5	Сок фруктовый	67	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
6	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
7	Хлеб пшеничный	66	27	2,052	0,216	13,284	63,5	5,4	0,297	0,03	0,008	0
	Итого:			26,61	20,353	114,695	738,253	300,71	8,068	1,953	0,584	89,814
Полдник												
1	Сырники из творога	40	100/12	17,236	11,668	30,074	292,455	157,510	0,878	0,064	0,306	0,523
2	Какао с молоком	46	185	3,641	3,007	15,183	103,443	135,12	4,979	0,046	0,166	1,39
	Итого:			20,8774	14,67505	45,25662	395,898	292,6303	5,8567	0,1103	0,47219	1,9126
	Итого за день:			57,4664	48,63105	218,2586	1534,511	840,0303	19,1947	2,2713	1,32519	141,557

День: третий
Пятидневка: первая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Каша гречневая рассыпчатая	19	100	5,821	5,643	26,306	179,1	14,7	3,108	0,198	0,097	0
2	Сосиска отварная	63	50	5,5	11,95	0,2	130,5	17,5	0,9	0,095	0,075	0
3	Помидор свежий	42	45	0,451	2,33	1,558	30,05	8,5	0,391	0,025	0,016	10,25
4	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
5	Кофейный напиток с молоком	48	180	3,413	2,788	16,61	105,924	132	0,11	0,044	0,165	1,43
	Итого:			19,841	30,269	63,732	608,974	250,73	5,043	0,406	0,393	11,74
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	6	250/37	9,341	8,593	17,909	186,638	34,43	2,189	0,154	0,166	21,559
2	Котлета мясная	16	70	14,536	2,047	11,822	251,417	43,003	2,09	0,128	0,187	0,21
3	Макаронные изделия отварные с овощами	23	100	3,827	4,764	22,796	149,9	18,5	0,91	0,069	0,049	3,75
4	Зелёный горошек	64	75	2,348	1,5	4,778	29,85	13,568	0,488	0,023	0,023	2,04
5	Кисель из концентрата плодового или ягодного	44	200	0,048	0	14,132	56,7	9,1	12,032	0,056	0,025	25
6	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
7	Хлеб пшеничный	66	25	1,9	0,2	12,3	58,8	5	0,275	0,028	0,008	0
	Итого:			37,92	17,474	109,637	857,405	216,101	18,724	0,532	0,643	52,559
Полдник												
1	Каша молочная пшеничная жидкая	32	150	3,898	4,519	16,721	120,9	105,398	0,393	0,05	0,155	0,66
2	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
3	Конфета	61	30	0,24	0,3	27,36	113,1	13,8	0,09	0	0,006	0
	Итого:			5,038	5,049	54,372	280,73	186,833	4,185	0,053	0,206	1,11
	Итого за день:			68,019	57,292	235,301	1844,309	876,864	28,132	1,027	1,476	65,949

День: четвёртый
 Пятидневка: первая
 Сезон: летне-осенний

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	39	150/20	16,462	10,523	54,176	378,03	170,665	1,367	0,146	0,288	0,46
2	Бутерброд со сливочным маслом	57	37/5	2,8	5,198	19,058	134,3	7,63	0,454	0,041	0,016	0
3	Кофейный напиток с молоком	48	180	3,413	2,788	16,61	105,924	132	0,11	0,044	0,165	1,43
	Итого:			22,675	18,509	89,844	618,254	310,295	1,931	0,231	0,469	1,89
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Суп картофельный с рыбой	7	250	28,051	7,894	20,259	264,638	54,03	1,703	0,206	0,149	24,684
2	Голубцы ленивые	13	75	6,333	10,186	4,604	136,159	28,560	1,154	0,043	0,083	19,422
3	Зелёный горошек	64	75	2,348	1,5	4,778	29,85	13,568	0,488	0,023	0,023	2,04
4	Огурец свежий	41	45	0,328	2,039	1,025	23,7	12,19	0,268	0,012	0,016	4,1
5	Сок фруктовый	67	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
6	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
7	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			46,8682	22,49302	95,46195	759,74675	222,4477	7,57062	0,4203	0,48707	54,246
Полдник												
1	Каша пшённая молочная жидкая	34	150	3,164	4,69	15,949	119,09	68,641	0,488	0,083	0,084	0,64
2	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
3	Печенье	60	40	3	3,92	29,76	166,8	11,6	0,84	0,032	0,02	0
	Итого:			7,064	8,84	56	332,62	147,876	5,03	0,118	0,149	1,09
	Итого за день:			81,8272	54,34202	248,866	1807,8208	903,8187	14,71162	0,8053	1,33907	57,766

День: пятый
Пятидневка: первая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	8	200	5,869	5,486	19,868	153,3	174,178	0,502	0,083	0,225	1,82
2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
3	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			11,425	13,274	49,217	363,43	319,843	4,738	0,13	0,31	2,33
10 часов												
1	Фрукты (апельсин)	39	80	0,72	0,16	6,48	34,4	27,2	0,24	0,032	0,024	48
	Итого:			0,72	0,16	6,48	34,4	27,2	0,24	0,032	0,024	48
Обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	1	250	4,046	4,943	23,133	154,88	81,83	1,965	0,14	0,121	58,078
2	Плов	17	100	12,713	12,306	16,241	226,823	16,975	1,969	0,063	0,139	1,406
3	Помидоры свежие	42	45	0,451	2,33	1,558	30,05	8,5	0,391	0,025	0,016	10,25
4	Компот из смеси сухофруктов	45	200	0,44	0,02	21,78	90,5	30,3	1,202	0,004	0,008	0,4
5	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
6	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			26,458	20,273	107,308	715,653	237,705	6,685	0,348	0,48	70,134
Полдник												
1	Зразы творожные с изюмом и сметаной	9	100/15	14,688	13,307	35,211	316,8	144,393	1,213	0,098	0,27	0,373
2	Молоко кипячёное	49	185	5,365	4,625	8,88	99,9	222	0,185	0,074	0,276	2,405
	Итого:			20,053	17,932	44,091	416,7	366,393	1,398	0,172	0,546	2,778
	Итого за день:			58,656	51,639	207,096	1530,183	951,141	13,061	0,682	1,36	123,242

День: шестой
Пятидневка: вторая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Рыба отварная	11	60	9,594	0,546	0,302	44,7	28,84	0,539	0,068	0,067	0,6
2	Картофельное пюре	26	150	3,21	7,254	21,678	153,173	46,02	1,215	1,605	0,131	23,5
3	Огурец свежий	41	45	0,328	2,039	1,025	23,7	12,19	0,268	0,012	0,016	4,1
4	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
5	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			18,688	17,627	52,354	431,703	232,715	6,258	1,732	0,299	28,71
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	5	250	16,869	7,504	21,424	223,638	32,28	3,725	0,158	0,446	17,059
2	Птица отварная	18	60	15,7	19,95	0,316	243,5	19,12	1,443	0,062	0,137	1,75
3	Капуста тушеная	24	150	3,789	7,7	16,842	154,965	86,559	14,16	0,078	0,093	77,775
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	44	200	0,048	0	14,132	56,7	9,1	12,032	0,056	0,025	25
5	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
6	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			45,214	35,828	97,31	892,203	247,159	32,518	0,47	0,897	121,584
Полдник												
1	Каша рисовая молочная жидкая	35	150	3,33	5,07	18,466	133,39	100,451	0,262	0,043	0,127	1,01
2	Кофейный напиток с молоком	48	180	3,413	2,788	16,61	105,924	132	0,11	0,044	0,165	1,43
3	Зефир	62	40	0,32	0,04	31,92	130,4	10	0,26	0	0,008	0
	Итого:			7,063	7,898	66,996	369,714	242,451	0,632	0,087	0,3	2,44
	Итого за день:			76,185	65,853	224,22	1790,82	945,525	39,588	2,325	1,73	153,274

День: седьмой
Пятидневка: вторая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Омлет натуральный	36	65	5,806	6,875	1,496	91,3	54,08	1,044	0,038	0,216	0,33
2	Икра кабачковая промышленного производства	68	60	1,14	5,34	4,62	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
3	Бутерброд со сливочным маслом	57	37/5	2,8	5,198	19,058	134,3	7,63	0,454	0,041	0,016	0
4	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			10,646	17,643	35,465	343,73	153,945	5,62	0,094	0,307	4,98
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	1	250	4,046	4,943	23,133	154,88	81,83	1,965	0,14	0,121	58,078
2	Котлета мясная	16	70	14,536	2,047	11,822	251,417	43,003	2,09	0,128	0,187	0,21
3	Каша гречневая рассыпчатая	19	100	5,821	5,643	26,306	179,1	14,7	3,108	0,198	0,097	0
4	Помидоры свежие	42	45	0,451	2,33	1,558	30,05	8,5	0,391	0,025	0,016	10,25
5	Сок фруктовый	67	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
6	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
7	Хлеб пшеничный	66	25	1,9	0,2	12,3	58,8	5	0,275	0,028	0,008	0
	Итого:			33,674	15,733	121,219	890,347	259,533	11,369	0,613	0,634	72,538
Полдник												
1	Оладьи с повидлом	54	100/15	6,707	7,066	50,379	289,758	28,757	1,076	0,109	0,049	0,067
2	Какао с молоком	46	185	3,641	3,007	15,183	103,443	135,12	4,979	0,046	0,166	1,39
3	Фрукты (яблоко)	56	120	0,48	0,48	11,76	44,4	19,2	2,64	0,036	0,024	15,6
	Итого:			10,828	10,553	77,322	437,601	183,077	8,695	0,191	0,239	17,057
	Итого за день:			60,368	48,429	241,566	1768,878	819,755	25,864	0,934	1,414	95,115

День: восьмой
Пятидневка: вторая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак												
1	Каша манная молочная жидкая	31	205	5,195	6,975	24,238	181,2	138,75	0,361	0,07	0,172	1,38
2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
3	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			10,751	14,763	53,587	391,33	284,415	4,597	0,117	0,257	1,89
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Суп картофельный с клёцками	4	250	2,358	2,279	14,311	87,509	18,578	0,686	0,073	0,053	8,743
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	12	110	11,173	6,637	6,231	130,61	43,444	1,048	0,104	0,104	6,477
3	Каша пшённная рассыпчатая	21	75	2,255	4,059	19,481	128,1	12,06	0,809	0,123	0,016	0
4	Икра кабачковая промышленного производства	68	60	1,14	5,34	4,62	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
5	Кисель из концентрата плодового или ягодного	44	200	0,048	0	14,132	56,7	9,1	12,032	0,056	0,025	25
6	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
7	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			25,782	18,989	103,371	687,719	207,882	16,153	0,484	0,424	44,42
Полдник												
1	Вареники ленивые	38	100/10	15,118	9,324	15,214	204,7	143,73	0,633	0,565	0,273	0,43
2	Кофейный напиток с молоком	48	180	3,413	2,788	16,61	105,924	132	0,11	0,044	0,165	1,43
3	Фрукты (банан)	39	80	1,125	0,375	15,75	72	6	0,45	0,03	0,038	7,5
	Итого:			19,656	12,487	47,574	382,624	281,73	1,193	0,639	0,476	9,36
	Итого за день:			61,409	50,739	212,092	1558,873	997,227	22,123	1,276	1,391	56,21

День: восьмой
Пятидневка: вторая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак												
1	Каша манная молочная жидкая	31	205	5,195	6,975	24,238	181,2	138,75	0,361	0,07	0,172	1,38
2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
3	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			10,751	14,763	53,587	391,33	284,415	4,597	0,117	0,257	1,89
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Суп картофельный с клёцками	4	250	2,358	2,279	14,311	87,509	18,578	0,686	0,073	0,053	8,743
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	12	110	11,173	6,637	6,231	130,61	43,444	1,048	0,104	0,104	6,477
3	Каша пшённая рассыпчатая	21	75	2,255	4,059	19,481	128,1	12,06	0,809	0,123	0,016	0
4	Икра кабачковая промышленного производства	68	60	1,14	5,34	4,62	71,4	24,6	0,42	0,012	0,03	4,2
5	Кисель из концентрата плодового или ягодного	44	200	0,048	0	14,132	56,7	9,1	12,032	0,056	0,025	25
6	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
7	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			25,782	18,989	103,371	687,719	207,882	16,153	0,484	0,424	44,42
Полдник												
1	Вареники ленивые	38	100/10	15,118	9,324	15,214	204,7	143,73	0,633	0,565	0,273	0,43
2	Кофейный напиток с молоком	48	180	3,413	2,788	16,61	105,924	132	0,11	0,044	0,165	1,43
3	Фрукты (банан)	39	80	1,125	0,375	15,75	72	6	0,45	0,03	0,038	7,5
	Итого:			19,656	12,487	47,574	382,624	281,73	1,193	0,639	0,476	9,36
	Итого за день:			61,409	50,739	212,092	1558,873	997,227	22,123	1,276	1,391	56,21

День: десятый
Пятидневка: вторая

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	№ ТК	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак												
1	Каша «Дружба»	30	205	5,373	7,428	26,586	195,5	138,92	0,769	0,138	0,174	1,33
2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	58	37/5/8	4,656	7,558	19,058	163,4	78,03	0,534	0,044	0,04	0,06
3	Чай с сахаром	51	180	0,9	0,23	10,291	46,73	67,635	3,702	0,003	0,045	0,45
	Итого:			10,929	15,216	55,935	405,63	284,585	5,005	0,185	0,259	1,84
10 часов												
1	Кефир, ряженка	47	180	5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
	Итого:			5,22	4,5	7,56	97,2	223,2	0,18	0,036	0,234	0,54
Обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	1	250	4,046	4,943	23,133	154,88	81,83	1,965	0,14	0,121	58,078
2	Голубцы ленивые	13	75	6,343	10,202	4,611	136,377	28,61	1,155	0,043	0,083	19,453
3	Картофель отварной	25	150	3,491	7,359	28,182	193,485	23,742	1,613	0,207	0,129	34,5
4	Помидоры свежие	42	45	0,451	2,33	1,558	30,05	8,5	0,391	0,025	0,016	10,25
5	Кисель из концентрата плодового или ягодного	44	200	0,048	0	14,132	56,7	9,1	12,032	0,056	0,025	25
6	Хлеб пшеничный	66	38	2,888	0,304	18,696	89,3	7,6	0,418	0,042	0,011	0
	Итого:			17,267	25,138	90,312	660,792	159,382	17,574	0,513	0,385	147,281
Полдник												
1	Омлет с зелёным горошком	37	75	5,13	6,727	2,593	91,58	57,24	0,897	0,049	0,184	1,84
2	Фрукты (апельсин)	39	80	0,72	0,16	6,48	34,4	27,2	0,24	0,032	0,024	48
3	Сок фруктовый	67	180	0,9	0,18	18,18	82,8	12,6	2,52	0,018	0,018	3,6
4	Хлеб ржаной	65	37	5,92	0,37	25,9	124,1	92,5	0,74	0,074	0,185	0
	Итого:			12,67	7,437	53,153	332,88	189,54	4,397	0,173	0,411	53,44
	Итого за день:			46,086	52,291	206,96	1496,502	856,707	27,156	0,907	1,289	203,101