

НЕПОМНЯЩАЯ  
НАТАЛЬЯ  
ЕВГЕНЬЕВНА  
ВНА

Подписано  
цифровой  
подписью:  
НЕПОМНЯЩАЯ  
НАТАЛЬЯ  
ЕВГЕНЬЕВНА  
Дата: 2022.03.10  
16:24:58 +03'00'

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ «Д/с №19»**



**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ «Д/с №19»**

**Н.Е.Непомнящая**

Неделя понедельник	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет						№ рецепт		
	Вес блюда	б	ж	у	ккал	Вес блюда	б	ж	у	ккал	б	ж	у	ккал	
Завтрак	Каша молочная манная маслом	150	4,77	5,14	28,83	179,20	200	6,37	6,58	37,83	238,94	60			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89,01	180	2,79	3,19	19,71	118,69	176			
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,5	0,15	16,2	57,6	35/5	2,55	0,15	15,2	72,35	72,3			
2-й завтрак	Сок	180	12,19	9,79	67,39	325,81		15,56	12,48	86,08	429,98				
Обед	Салат овощной	30	0,4	2,46	1,5	29,58	60	0,4	2,46	1,5	29,58	21			
	Суп свекольный на к/б	150	1,155	3,8	6,03	62,72	200	1,54	5,07	8,04	83,95	104			
	Плов из птицы	150	0,75	12,4	20,22	195,0	200	21,89	18,61	30,34	376,58	180			
	Хлеб пшеничный	20/20	1,98	0,36	10,02	52,0	50/20	2,64	0,48	13,36	69,34				
	Компот с\ф	150	4,96		36,14	164,40	180	0,56		27,89	113,80	168			
Полдник	Булочка нежная	50	9,345	26,27	85,21	549,3		179,59	26,75	164,79	719,25				
	Кефир	150	3,64	6,26	26,96	179	50	3,64	6,26	26,96	179	190			
			4,2	4,78	6,135	84,2	200	6,0	5,0	8,	101,	174			
Ужин	Вареники ленивые со Сметанным соусом	150/20	7,84	11,04	33,095	263,20		9,61	11,26	34,96	280				
	вафли	50	24,7	7,48	25,31	267,3	200	30,94	9,35	37,35	357,31	79			
	чай	180	2,84	11,91	28,32	231,83	50	2,84	11,91	28,32	231,83	157			
Всего			0,09		9,03	36,48	200	0,12		12,04	48,64	184			
			43,01	12,82	50,66	535,1		33,9	20,03	82,93	637,78				
		72,385	59,92	236,33	1673,41		238,69	72,84	338,12	2067,01					

2й день	Наименование блюд	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет						Мерца
		Вес блюда	б	ж	у	ккал	Вес блю- да	б	ж	у	ккал			
												ккал		
Завтрак	Суп молочная из макарон- ных изделий	150	4,18	4,59	14,79	117,06	200	5,58	6,12	19,73	156,08	30		
	Чай с сахаром	150	0,09		12,04	48,64	200	0,12		12,04	48,64	184		
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,26	0,25	27	307,2	50	4,26	20,25	27	307,2			
2-й завтрак	сок	180	9,6	6,85	50,61	472,9		11,03	8,38	55,55	472,9			
Обед	Салат овощной	40	0,10	0,13	11,30	46	180	0,10	0,13	11,30	46			
	Борщ м\б	150	1,14	39,97	6,48	390,2	200	1,52	5,33	8,65	88,65	17		
	Котлета мясная с маслом	50	10,19	9,89	4,86	149,20	70	13,58	13,19	6,48	198,94	113		
	Пюре картофельное	120	2,34	4,44	17,08	117,66	150	2,55	4,84	18,63	128,36	142		
	Хлеб пшеничный	30/40	5,33	2,26	23,78	137	35	5,33	2,26	23,78	137			
	Компот с\ф	150	0,42		20,91	85,34	180	0,56		27,89	113,79	168		
	Оладьи с маслом	60	20,08	60,722	144,09	1202,63		24,34	30,79	186,25	1118,98			
Полдник	Оладьи с маслом	60	2,83	2,615	24,66	133,52	120	2,83	2,615	24,66	133,52	205		
	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	200	6,	5,	8	102	174		
			7,03	7,395	30,795	210		8,43	8,995	32,84	235,52			
ужин	Каша гречневая рассып- чатая с луком и яйцом	150\40 15	4,0	4,23	17,06	121,5	200	5,07	5,65	22,75	162,13	126		
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,00	66,99	200	1,40	1,60	17,34	89,32	182		
	Свекла отварная, хлеб	40/40	5,33	2,26	23,78	136,7	60/40	5,87	2,43	24,96	145,19			
Всего			10,38	7,69	53,84	325,64		12,34	9,68	65,05	396,64			
			47,09	82,657	228,725	1211,17		56,14	57,845	339,69	2224,04			

3й день	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет						№ рецепта
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал			
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,	4,6	0,28	62,8	40	5	4,6	0,28	62,8			
	Макаронны с овощами	120/30	5,52	5,29	35,32	211,1	160/40	7,36	7,06	47,1	281,46	134		
	Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	200	0,12		12,04	48,64	184		
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8			
2-й завтрак	Сок	180	0,10	0,13	11,30	46	180	0,10	0,13	11,30	46			
Обед	Салат овощной	40	0,4	2,46	1,5	29,58	50	0,4	2,46	1,5	29,58	21		
	Суп с фрикадельками	150	5,58	4,38	10,75	104,7	200	7,44	5,85	14,33	139,73	26		
	Рыба тушеная с овощами	60	6,21	3,43	3,20	68,60	80	8,28	4,58	4,27	91,47	98		
	Пюре картофельное	120	2,34	4,44	17,08	117,66	150	2,55	4,84	18,63	128,36	142		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34			
	Компот с\ф	150	0,42		20,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168		
			<b>17,03</b>	<b>15,2</b>	<b>74,76</b>	<b>503,88</b>		<b>21,97</b>	<b>18,34</b>	<b>91,28</b>	<b>618,27</b>			
Полдник	Печенье	50	1,5	2,36	14,98	83,4	50	1,5	2,36	14,98	83,4			
	Какао на молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92	171		
		<b>200</b>	<b>4,32</b>	<b>5,3</b>	<b>34,44</b>	<b>198,84</b>	<b>250</b>	<b>7,87</b>	<b>6,29</b>	<b>112,02</b>	<b>459,34</b>			
ужин	Каша молочная геркулесовая, сладкая	150	4,63	6,51	18,65	151,74	200	5,21	6,38	38,81	233,82	65		
	Чай хлеб	180	0,09		9,03	36,48	200	0,12		12,04	48,64	184		
		70	4,5	0,6	29,59	142,8	50	3,3	0,43	21,1	102			
<b>Всего</b>			<b>7,74</b>	<b>6,51</b>	<b>57,27</b>	<b>331,02</b>		<b>8,63</b>	<b>6,81</b>	<b>71,95</b>	<b>384,46</b>			
			<b>41,91</b>	<b>37,8</b>	<b>226,4</b>	<b>1422,72</b>		<b>53,85</b>	<b>44,30</b>	<b>354,53</b>	<b>1869,77</b>			

4й день	Наименование блюд	До 3-х лет				От 3-х до 7 лет				№ реце		
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж		у	ккал
Завтрак	Каша молочная гречневая сладкая	160	6,58	6,80	29,13	204,14	200	7,74	8,01	34,27	240,13	58
	Чай с сахаром	180	0,108		10,836	43,776	200	0,12		12,04	48,64	184
2-й завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,21	0,9	14,94	76,7	40	2,21	0,9	14,94	76,7	
	сок	180	0,10	0,13	11,30	46	180	0,10	0,13	11,30	46	
Обед	Суп из макаронных изделий на клуб	150	1,69	1,71	13,05	74,35	200	1,96	3,91	11,13	87,50	31
	Птица отварная с овощами	50	7,59	7,59	0,40	101,11	80	12,14	12,14	0,64	161,78	125
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4,38	4,28	26,09	160,77	150	5,25	5,136	31,308	192,92	130
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	40\40	2,64	0,48	13,36	69,34	
	Компот с\ф	150	0,42		20,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168
ужин	Булочка домашняя	50	2,18	3,53	18,39	114,09	50	2,18	3,53	18,39	114,09	194
	Кефир	150	0,04	0,01	6,99	28,21	200	0,07	0,03	10,99	44,51	
всего	Запеканка из творога	150	21,91	9,08	21,82	256,67	200	29,22	12,11	29,1	342,23	80
	яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47	
всего	Кофейный напиток с молоком	155	1,05	1,2	13,01	66,99	150	1,40	1,60	17,35	89,32	177
			23,36	10,68	44,63	371		31,02	14,11	56,25	478,55	
			49,51	32,22	195,78	1295,96		65,99	48,37	242,50	1694,56	

5й день	Наименование блюд	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет						№ рецепта
		ВЫХОД	б	ж	у	ккал	ВЫХОД	б	ж	у	ккал			
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	16,47	4,35	21,62	188,76	200	21,96	5,38	28,83	251,68	86		
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,063	0,09	13,779	55,458	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181		
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,53	0,15	26,2	116,2	40	3,4	0,2	21,6	101,1			
2-й завтрак	сок	180	19,1	4,59	61,53	360,4		25,43	5,59	65,84	415,10			
	Борщ на м\б	150	0,10	0,13	11,30	46	180	0,10	0,13	11,30	46			
	Бефстроганов	50	10,86	12,55	1,92	162,84	80	14,48	16,74	2,56	217,12	101		
	Пюре картофельное	120	2,34	4,44	17,08	117,66	150	2,55	4,84	18,63	128,36	142		
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,2	21,6	104	50	4,25	0,25	27,	130			
	Компот с\ф	150	042		21,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168		
Полдник	Вафли	50	2,84	11,91	28,32	231,83	50	2,84	11,91	28,32	231,83			
	молоко	150	4,19	4,78	7,03	87,98	200	5,59	6,38	9,38	117,31	178		
	Суп молочная с макаронными изделиями сладкий	150	7,03	18,24	35,35	319,81	200	8,43	18,29	37,7	349,4			
ужин	Булочка	70	4,18	4,59	14,79	117,06	70	5,58	6,12	19,73	156,08	30		
	Чай сладкий	180	5,11	19,99	43,0	372	200	5,11	19,99	43,0	372	194		
			0,09		9,03	36,48		0,12		12,04	48,64	184		
<b>Всего</b>			53,37	68,72	242,1	1671,21		68,13	68,22	274,34	2065,12			

б/й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет					№ ре цепт
		ВЫХОД	б	ж	у	ккал	ВЫХОД	б	ж	у	ккал	
Завтрак	Запеканка манная слад- ким соусом	150	5,92	4,79	31,82	194,16	200	7,90	6,39	42,43	258,88	71
		180	0,11	1,44	15,60	80,38	200	1,40	1,60	17,34	89,32	182
		20	1,47	0,6	9,93	52,40	30	2,21	0,9	14,9	78,6	
			<b>7,5</b>	<b>6,83</b>	<b>57,35</b>	<b>327</b>		<b>11,51</b>	<b>8,89</b>	<b>74,67</b>	<b>426,8</b>	
2-й завтрак	Сок	180	0,10	0,13	11,30	46	180	0,10	0,13	11,30	46	
	Суп с бобовыми на м/б	150	1,40	2,33	8,16	59,27	200	1,87	3,11	10,89	79,03	24
	Тефтели мясные с подли- вой	60	4,60	6,8	4,74	98,61	80	7,37	10,88	7,6	157,78	118
	Пюре картофельное	120	2,13	4,04	15,53	106,97	150	2,55	4,84	18,63	128,36	142
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,2	21,6	104	50	4,25	0,25	27,0	130	
	Компот с/ф	150	0,42		21,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79168	168
			<b>12,05</b>	<b>13,86</b>	<b>83,12</b>	<b>500,2</b>		<b>16,7</b>	<b>19,21</b>	<b>103,31</b>	<b>653,96</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,66	190,16	50	3,64	5,89	30,66	193,95	194
	Какао на молоке	150	2,82	2,94	19,45	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92	171
			<b>6,46</b>	<b>8,83</b>	<b>51,11</b>	<b>305,6</b>		<b>7,41</b>	<b>9,82</b>	<b>56,58</b>	<b>347,87</b>	
ужин	Каша пшеничная, молочная сладкая	150	4,41	5,31	25,09	166,21	200	5,89	7,09	33,45	221,61	66
	Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	200	0,09		9,03	36,48	184
	Яболко	95	02	0,2	4,9	23,5	100	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Вафли	50	2,84	11,91	28,32	231,32	50	2,84	11,91	28,32	231,32	
			<b>7,54</b>	<b>17,42</b>	<b>62,34</b>	<b>457,51</b>		<b>9,02</b>	<b>19,2</b>	<b>75,7</b>	<b>512,91</b>	
<b>всего</b>		<b>33,55</b>	<b>46,94</b>	<b>254</b>	<b>1589,14</b>		<b>45,</b>	<b>57,12</b>	<b>310,26</b>	<b>1941,54</b>		

7й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет					№реп
		выхо	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал	
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	5,80	6,1	25,63	180,12	200	7,74	8,01	34,27	240,16	58
	Чай с молоком	180	2,1	1,9	9,1	65,43	200	2,79	2,55	13,27	87,25	183
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,55	0,15	16,2	78,	40	3,4	0,2	21,6	104,	
2-й завтрак	сок	150	<b>10,45</b>	<b>8,15</b>	<b>50,93</b>	<b>323,55</b>	180	<b>13,93</b>	<b>10,76</b>	<b>69,14</b>	<b>431,41</b>	
Обед	Салат свекла отварная	40	0,14	1,1	1,0	13,32	60	0,28	2,016	1,84	26,65	15
	Борщ на к/б	150	1,14	3,1	6,48	58,3	200	1,52	5,33	8,65	88,65	17
	Рыба тушеная с овощами	60	5,18	2,86	2,67	57,18	80	7,25	4,1	3,73	80,03	98
	Щуре гороховое	120	5,7	0,8	17,7	100,8	150	7,37	0,88	19,47	115,28	142
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,15	16,2	76,35	40	3,4	0,2	21,6	101,8	
	Компот с/ф	150	0,42		21,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168
	Пирожки с повидлом	50	3,87	3,24	24,14	141,43	50	3,87	3,24	24,14	141,43	213
	Кефир	150	4,5	3,75	65	311,7	200	6,0	5,0	8,0	101	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	21,96	5,38	28,83	251,68	200	21,96	5,38	28,83	251,68	86
	Чай с сахаром	180	0,108		10,83	43,77	200	0,12		12,04	48,64	184
	печенье	70	0,6	0,94	5,99	46,7	50	1,5	2,36	14,98	83,4	
<b>всего</b>		<b>56,87</b>	<b>29,47</b>	<b>265,48</b>	<b>1393,02</b>		<b>67,76</b>	<b>57,26</b>	<b>256,11</b>	<b>1635,76</b>		



8й день	Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет					
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал	
Завтрак	Макаронные изделия с овощами	120/30	5,88	5,63	37,68	225,17	160/40	6,62	6,35	42,40	253,31	134
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	40	5,0	4,6	0,28	62,8	
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,0	66,99	180	1,26	1,44	15,60	80,38	182
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,55	0,15	16,2	78,6	40	3,4	0,2	21,6	104,	
			<b>14,93</b>	<b>11,5</b>	<b>67,16</b>	<b>433,56</b>		<b>16,28</b>	<b>12,59</b>	<b>79,88</b>	<b>500,49</b>	
2-й завтрак	сок	180	0,10	0,13	11,30	47	180	0,10	0,13	11,30	47	
Обед	Салат	40	0,2	2,46	1,5	29,58	60	0,4	2,46	1,5	29,58	15
	Борщ на м/б	150	1,14	3,99	6,48	66,66	200	1,52	5,33	8,65	88,89	17
	Котлета маслом	60	6,49	6,30	3,1	95,08	70	9,09	8,82	4,34	133,11	113
	Пюре картофельное	120	2,13	4,04	15,53	107,	150	2,55	4,84	18,63	128,36	142
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,2	21,6	104	40	3,4	0,2	21,6	104	
	Компот с/ф	150	0,42		21,91	85,34	180	0,5		26,29	102,40	168
			<b>13,88</b>	<b>17,12</b>	<b>81,42</b>	<b>534,66</b>		<b>17,56</b>	<b>21,78</b>	<b>92,31</b>	<b>633,34</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,65	7,85	30,74	208,2	50	3,65	7,85	30,74	208,2	194
	Какао на молоке	150	2,82	2,94	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92	171
Ужин			<b>6,47</b>	<b>10,79</b>	<b>50,2</b>	<b>323,64</b>		<b>7,42</b>	<b>11,78</b>	<b>56,69</b>	<b>362,12</b>	
	Чай сладкий	180	0,10		10,83	43,77	180	0,10		10,83	43,77	184
	Каша молочная сладкая крупа (манная)	150	4,77	5,14	28,37	179,20	200	6,37	6,85	37,83	238,94	60
	Яблоко	95	0,28	0,28	6,86	32,9	100	0,28	0,28	6,86	32,9	
			<b>5,15</b>	<b>5,42</b>	<b>46,06</b>	<b>255,87</b>		<b>6,75</b>	<b>7,13</b>	<b>55,52</b>	<b>315,61</b>	
<b>Всего</b>			<b>40,43</b>	<b>44,83</b>	<b>244,64</b>	<b>1547,73</b>		<b>48,01</b>	<b>53,28</b>	<b>227,71</b>	<b>1811,56</b>	

9й день	Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет					
		ВЫХОД	б	ж	у	ккал	ВЫХОД	б	ж	у	ккал	
Завтрак	Каша молочная пшеничная, сладкая	150	4,41	5,3	25,	162,21	200	6,0	7,20	34,21	220,10	66
	Яблоко	95	0,2	0,2	22,3	91,8	100	0,2	0,2	23,5	96,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,0	200	2,09	2,39	14,78	89,	176
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,55	0,15	16,2	78,	40	3,4	0,2	21,6	104,	
			<b>9,25</b>	<b>8,04</b>	<b>78,3</b>	<b>421</b>		<b>11,89</b>	<b>10,</b>	<b>94,09</b>	<b>509,6</b>	
2-й завтрак	Сок	180	1,14	10,08	10,38	143,21	180	1,14	10,8	10,38	143,21	
	Суп лапша на к\б	150	1,47	2,93	8,34	65,62	200	1,96	3,91	11,13	87,50	31
	Печень по строгановски	60	11,07	13,74	2,23	175,76	80	17,71	21,99	3,57	281,21	114
Обед	Каша пшеничная	110	6,18	3,55	24,58	154,52	130	7,46	4,26	29,49	185,42	129
	Хлеб пшеничный белый	30	2,55	0,15	16,2	78	40	3,4	0,2	21,6	104	
	Компот с\ф	150	0,42		21,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168
			<b>22,83</b>	<b>30,45</b>	<b>83,74</b>	<b>696,04</b>		<b>32,23</b>	<b>41,16</b>	<b>83,45</b>	<b>915,13</b>	
Полдник	Оладьи с джемом	60	2,83	2,69	24,66	133,52	120	2,83	2,69	24,66	133,52	205
	Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	200	0,12		12,04	48,64	184
			<b>2,92</b>	<b>2,69</b>	<b>33,69</b>	<b>170</b>		<b>2,95</b>	<b>2,69</b>	<b>36,7</b>	<b>181,16</b>	
Ужин	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	29,22	12,11	29,1	342,23	200	29,22	12,11	29,1	342,23	80
	Кефир	180	4,5	1,8	6,0	58,2	200	6,0	5,	9,6	107,4	
	Вафли	70	3,9	16,6	39,6	323,4	50	2,84	11,91	28,32	231,83	
			<b>37,62</b>	<b>30,51</b>	<b>74,7</b>	<b>524,13</b>		<b>38,06</b>	<b>29,02</b>	<b>38,72</b>	<b>681,46</b>	
Всего		<b>72,62</b>	<b>71,69</b>	<b>270,43</b>	<b>1811,17</b>		<b>85,13</b>	<b>82,87</b>	<b>252,96</b>	<b>2287,35</b>		

10 день	Наименование блюд	До 3-х лет						От 3-х до 7 лет						рецепт
		выход		б	ж	у	ккал	выход		б	ж	у	ккал	
		130	40	2,84	3,72	29,53	165,13	180	4,66	4,6	48,33	270,21		
Завтрак	Плов отварной с овощами	130	40	2,84	3,72	29,53	165,13	180	4,66	4,6	48,33	270,21	132	
	Яйцо отварное	40		5,0	4,6	0,28	62,8	40	5,0	4,6	0,28	62,8		
	Чай с сахаром с лимоном	150		0,09		0,03	0,48	180	0,108		10,83	43,7	184	
	Хлеб пшеничный с маслом	30		2,55	0,15	16,2	78,	40	3,4	0,2	21,6	104		
2-й завтрак	сок	150		10,48	8,47	46,4	342,41	180	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Салат овощной	40		0,56	4,03	3,68	53,31	50	0,56	4,03	3,68	53,31	15	
	Суп овощной на к/б	150		1,15	3,51	7,55	69,14	200	1,54	4,69	10,07	92,19	23	
	Курица отварная	60		14,4	14,4	0,76	191,76	80	19,2	19,2	1,02	255,68	125	
	Каша пшеничная	120		4,81	4,70	28,69	176,84	150	5,25	5,13	31,30	192,8	130	
	Хлеб пшеничный	30		2,55	0,15	16,2	78,	40	3,4	0,2	21,6	105		
	Компот с/ф	150		0,42		21,91	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168	
					23,93	27,19	88,59	163,34	30,91	33,65	105,36	859,77		
Полдник	Вагрушка	50		3,63	1,61	23,84	124,37	50	3,63	1,61	23,84	124,37	207	
	чай	150		0,09		9,03	36,46	200	0,12		12,04	48,54	184	
ужин	Каша молочная гречневая вязкая	150		6,97	7,20	30,84	216,14	200	7,74	8,00	34,27	240,16	58	
	Кофейный напиток на молоке	180		1,26	1,44	15,61	80,38	200	1,40	1,60	17,35	89,32	177	
	Вафли	70		6,01	10,76	1,20	125,69	50	7,52	13,46	1,51	157,26		
<b>Всего</b>				14,24	19,4	47,65	422,12		16,66	32,06	53,13	486,7		
				53,18	56,67	215,51	1199,9		64,49	78,22	275,77	2000,15		