

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша "Дружба" АД</b>	180	4,734	10,494	22,554	203,58	266
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	11,1	44	392
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	390	7,044	11,384	49,884	326,18	
завтрак 2							
	<b>Сок в ассортименте</b>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	40	1,2	0,134	2,4	14,8	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	<b>Шницель из говядины</b>	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	<b>Соус томатный</b>	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	<b>Напиток клюквенный</b>	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	690	23,77	18,21	84,2	596,09	
полдник							
	<b>Кисель из свежих ягод (смородина с/м)</b>	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	<b>Ватрушка с повидлом</b>	60	3,7	1,7	40,9	194	559
	Итого за полдник	240	3,88	1,79	60,25	272,3	
ужин							
	<b>Мясо духовое</b>	160	14,819	15,114	11,668	241,724	366

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с повидлом/ вареньем/ джемом (1-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,5	54	502
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	380	17,749	15,514	41,688	377,524	
Итого за день		1880	53,343	47,078	254,202	1654,894	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша гречневая вязкая АД</b>	150	4,665	5,145	15,435	126,6	213
	<b>Чай с лимоном (1-й вариант)</b>	180	0,1	0	15,2	61	504
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	<b>Яйцо вареное</b>	1	5,1	4,6	0,3	63	213
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	376	15,955	14,53	47,165	380,65	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
обед							
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	50	0,75	2,75	4,2	44,5	51
	<b>Суп с рыбными консервами 1</b>	200	6,878	6,724	11,466	133,8	87
	<b>Тефтели из говядины с рисом ("ежики")</b>	70	9,5	15,3	11,4	221	395
	<b>Капуста тушеная</b>	150	5,55	5,4	5,85	94,5	428
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	710	26,954	30,752	80,228	706,45	
полдник							
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Печенье</b>	30	1,77	1,41	22,5	109,8	609
	Итого за полдник	210	2,4	1,68	43,02	197,1	
ужин							
	<b>Икра морковная</b>	60	1,44	4,26	6,24	69	124
	<b>Картофель отварной АД</b>	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	<b>Чай без сахара</b>	180	0,1	0	0	0,5	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	430	7,23	12,01	41,81	304,3	
Итого за день		1856	53,059	59,492	224,963	1649,6	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная жидкая АД</b>	180	5,58	6,714	33,3	216	271
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	11,1	44	392
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	400	7,93	7,604	67,13	364,8	
завтрак 2							
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	20,52	87,3	
обед							
	<b>Салат овощной с зеленым горошком</b>	50	1,4	3,55	4,55	55,5	72
	<b>Рассольник ленинградский с крупой перловой</b>	200	1,682	4,092	13,272	96,6	76
	<b>Котлета из курицы</b>	70	13,534	3,36	8,774	119,747	54-5м-2020
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	120	6,84	6,276	29,664	202,44	243
	<b>Компот из свежих плодов или ягод (слива с/м)</b>	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	680	27,786	18,018	99,37	671,637	
полдник							
	<b>Кисель из плодов или ягод свежих (вишня с/м)</b>	180	0,083	0,036	23,526	94,68	378
	<b>Вафли</b>	30	5,6	6,6	154,6	700	607
	Итого за полдник	210	5,683	6,636	178,126	794,68	
ужин							
	<b>Рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами</b>	170	16,15	8,743	7,65	173,643	349
	<b>Чай с повидлом/ вареньем/ джемом (1-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,5	54	502
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	390	19,08	9,143	37,67	309,443	
Итого за день		1860	61,109	41,671	402,816	2227,86	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	<b>Каша жидкая ячневая АД</b>	180	4,112	4,565	17,482	131,184	168
	<b>Чай с лимоном (1-й вариант)</b>	180	0,1	0	15,2	61	504
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	405	10,302	9,35	48,912	322,234	
завтрак 2							
	<b>Бананы</b>	130	1,95	0,65	27,3	124,8	118
	Итого за завтрак 2	130	1,95	0,65	27,3	124,8	
обед							
	<b>Маринад овощной со свеклой</b>	50	0,555	4,54	3,715	57,95	474
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	1,46	4	8,52	76	133
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	80	13,091	10,037	3,128	154,91	403

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	<b>Кисель из свежих ягод (смородина с/м)</b>	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	720	22,316	25,827	73,383	616,11	
полдник							
	<b>Кисель из кураги</b>	180	0,72	0,108	29,52	120,6	521
	<b>Булочка домашняя</b>	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	240	5,22	7,908	32,72	353,6	
ужин							
	<b>Жаркое домашнему</b>	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374
	<b>Чай без сахара</b>	180	0,1	0	0	0,5	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	400	23,071	18,328	35,848	401,364	
Итого за день		1895	62,859	62,063	218,163	1818,108	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" АД жидкая</b>	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	11,1	44	392
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	405	12,594	13,265	53,25	379,61	
завтрак 2							
	<b>Сок в ассортименте</b>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	<b>Икра морковная</b>	40	0,96	2,84	4,16	46	124

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	200	1,872	3,112	10,888	79,032	36
	<b>Биточки рыбные (минтай)</b>	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	<b>Соус томатный</b>	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	<b>Рис отварной</b>	130	3,198	5,265	29,302	177,32	419
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	700	20,306	13,993	99,078	604,522	
полдник							
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Крендель сахарный</b>	70	4,854	9,147	41,16	266	574
	Итого за полдник	250	5,484	9,417	61,68	353,3	
ужин							
	<b>Рагу из птицы</b>	160	15,086	18,652	12,709	278,858	376
	<b>Чай с повидлом/ вареньем/ джемом (1-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,5	54	502
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	380	18,016	19,052	42,729	414,658	
Итого за день		1915	57,3	55,907	274,917	1834,89	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша пшениная вязкая АД</b>	180	7,848	11,574	33,408	269,1	264
	<b>Чай без сахара</b>	180	0,1	0	0	0,5	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	415	14,078	16,359	56,138	425,85	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	20,52	87,3	
обед							
	<b>Огурцы соленые (порционно)</b>	40	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200	0,96	2,08	7,02	50,6	151
	<b>Плов из отварной говядины</b>	160	12,096	11,904	31,488	281,6	375
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	640	17,526	14,584	79,598	521,25	
полдник							
	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	180	0,27	0,18	12,78	54	487
	<b>Пряники</b>	30	0	0	0	0	
	Итого за полдник	210	0,27	0,18	12,78	54	
ужин							
	<b>Биточки из говядины</b>	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	<b>Пюре из гороха АД</b>	130	12,366	3,805	24,605	182	423
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за ужин	415	26,356	14,745	65,845	502,05	
Итого за день		1860	58,86	46,138	234,881	1590,45	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" АД жидкая</b>	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	<b>Чай с повидлом/вареньем/джемом (1-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,5	54	502

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Яйцо вареное</b>	1	5,1	4,6	0,3	63	213
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	361	12,81	12,52	51,63	366,9	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
обед							
	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b>	40	1,12	2,84	3,96	46	70
	<b>Свекольник</b>	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	<b>Гуляш из говядины</b>	70	12,017	12,834	2,45	173,25	373
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	120	6,84	6,276	29,664	202,44	243
	<b>Кисель из клюквы с/м</b>	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	670	25,687	26,07	88,714	696,64	
полдник							
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Булочка "Веснушка"</b>	60	4,7	3,7	34,2	189	578
	Итого за полдник	240	5,33	3,97	54,72	276,3	
ужин							
	<b>Кукуруза сахарная</b>	15	0,3	0,05	1,55	7,85	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Рагу из овощей АД</b>	200	4	10,7	17	180	201
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	11,1	44	392
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за ужин	440	7,58	11,21	48,63	325,4	
Итого за день		1841	51,927	54,29	256,434	1726,34	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с</b>	180	9,414	20,52	41,346	387,72	244



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>луком АД</b>						
	<b>Чай без сахара</b>	180	0,1	0	0	0,5	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	400	11,804	21,39	64,076	493,02	
завтрак 2							
	<b>Сок в ассортименте</b>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	<b>Маринад овощной с томатом</b>	40	0,788	3,636	3,592	50,24	472
	<b>Рассольник домашний</b>	200	1,66	4,16	10,24	85	137
	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b>	70	8,587	1,307	11,014	90,534	307
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	<b>Компот из свежих фруктов (яблоки)</b>	180	0,14	0	13,49	54,57	240
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	700	18,205	16,263	77,006	529,294	
полдник							
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Печенье овсяное</b>	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Итого за полдник	210	2,04	1,41	40,59	182,7	
ужин							
	<b>Макароны отварные с овощами</b>	200	4	10,4	30,7	232	300
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за ужин	425	7,31	10,84	63,36	380,45	
Итого за день		1915	40,259	50,083	263,212	1668,264	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Рис отварной с овощами АД</b>	180	4,158	5,953	37,563	220,5	334
	<b>Чай с повидлом/ вареньем/ джемом (1-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,5	54	502
	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	405	10,338	10,738	67,293	404,55	
завтрак 2							
	<b>Бананы</b>	130	1,95	0,65	27,3	124,8	118
	Итого за завтрак 2	130	1,95	0,65	27,3	124,8	
обед							
	<b>Икра морковная</b>	50	1,2	3,55	5,2	57,5	124
	<b>Суп из овощей с фасолью</b>	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	80	13,84	9,36	9,44	177,6	404
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	<b>Кисель из плодов или ягод свежих (вишня с/м)</b>	180	0,083	0,036	23,526	94,68	378
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	690	26,467	17,566	95,938	649,05	
полдник							
	<b>Кисель из клюквы с/м</b>	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	<b>Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем</b>	60	3,5	3,7	21	131	562
	Итого за полдник	240	3,59	3,7	41,7	217,4	
ужин							
	<b>Бигус</b>	160	17,2	17,28	4	240	329

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с повидлом/ вареньем/ джемом (1-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,5	54	502
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за ужин	385	20,51	17,72	36,48	387,55	
Итого за день		1850	62,855	50,374	268,711	1783,35	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша пшеничная вязкая АД</b>	180	7,794	10,71	34,236	264,42	262
	<b>Чай без сахара</b>	180	0,1	0	0	0,5	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Яйцо вареное</b>	1	5,1	4,6	0,3	63	213
	<b>Повидло (порционно)</b>	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	16,23	78,6	117
	Итого за завтрак	401	15,284	16,18	57,266	432,72	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
обед							
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	40	0,6	2,2	3,36	35,6	51
	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	<b>Курица в соусе с томатом</b>	70	7,934	7,875	2,392	112	410
	<b>Рис отварной</b>	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	660	17,45	17,31	85,796	569,09	
полдник							
	<b>Компот из свежих</b>	180	0,14	0	13,49	54,57	240

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>фруктов (яблоки)</b>						
	<b>Вафли</b>	30	5,6	6,6	154,6	700	607
	Итого за полдник	210	5,74	6,6	168,09	754,57	
ужин							
	<b>Фрикадельки рыбные</b>	70	9,086	1,862	6,055	60,2	367
	<b>Картофель отварной АД</b>	160	3,04	7,84	20,32	163,2	431
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за ужин	455	15,436	10,142	59,035	371,85	
Итого за день		1856	54,43	50,752	382,927	2189,33	
Среднее значение за период:		1872.8	55.601	51.785	278.123	1814.309	