

приказом от 11.01.2021 г. № 08-0
Заведующий: Краснова А.



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №22»**

Примерное Десятидневное меню

Разработано специалистом
по питанию Гнеушевой Н.

	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Итого за весь период	470.9/596.3	496.6/630.6	1959.6/2509.9	14155.9/182
Среднее значение за период	47.09/59.63	49.66/63.06	195.96/250.99	1415.59/182
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13%	31%	55%	

Понедельник(1)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Каша манная на молоке	150	200	3.8/4.9	6.3/8.8	23.8/30.6	167.1/221.2	1	185
Чай	180	200	0.1	0	13.4/14.9	54/60	0.3	206
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1.1	9	6.5	111.4	0	5
Всего	355	425	5/5.6	15.3/1 6.1	43.7/47.4	332.5/392.6	1.3	

2-й завтрак

Сок яблочный	150	200	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20.1	70.1/94.6	4	
--------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----------	---	--

Обед

Огурец солёный	30	30	0	0	0.9	3	5	
Суп вермишелевый на кур.бульоне	180	200	2/2.3	1.8/2	15.1/16.8	86.4/96	4.6	82
Гречка	80	100	4.6/5.8	4.1/5.2	22.7/28.4	148.8/186	0.6	71
Котлета мясная	50	70	7.9/11	7.2/10	8/11.2	130.5/182.7	0.3	67
Напиток из шиповника	150	170	1.6/1.7	0.08/0. 1	12.9/17.1	59/77.3	3	398
Хлеб ржаной	30	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	520	620	17.5/2 3.2	13.3/1 7.7	69.2/92.3	479.7/629.8	13.5	

Полдник

Кефир	200	200	5/5	5/5	8/8	97	1.03	
Пряник	30	50	1.9/3	3.2/5.1	18.6/28.5	111.6/171.9	0	
Всего	230	250	8/8	7/8.9	28.5/39	208.6/268.9	1.03	

Ужин

1 яйцо	40	40	5.1	4.6	0.3	63	2	209
Овощное рагу	150	170	3/3.9	6.7/7.6	14/17	128.3/152	14.2	137
Какао на молоке	180	200	3.1/4.8	3.2/4.4	11/13.4	85.2/115.5	0.6	397
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	400	450	13.5/1 6.9	14.6/1 6.8	40.3/50.7	346.6/425.1	16.8	
Итого за день	1655	1945	46.3/5 6.8	50.3/5 9.7	196.7/249.	1437.5/1811	36.6	

Вторник(2)

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
-----------------------	-----------------	--	-------	------	----------	---------	--------------	--------------

Завтрак

Каша пшеничная на молоке	150	180	3/4.3	7.4/8.8	12.4/15.7	128.2/159.2	1	168
Кофе на молоке	180	200	2.2/2.5	3.2/3.6	25.8/28.7	136.8/152	0.6	395
Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3.3	5.6	5.2	84.4	0.1	1
Всего	355	405	8.3/10.1	16/18.1	43/49.6	349.4/395.6	1.7	

2-й завтрак

Яблоко	120	150	2.5/3	1/1	14.5/19	77/97	4	705
--------	-----	-----	-------	-----	---------	-------	---	-----

Обед

Кукуруза консервир.	30	50	1.2/1.5	0	3/3.3	16.8/19.2	2	
Суп рыбный	150	250	3/5.1	2.7/4.5	12.2/20.5	85.7/142.9	1.5	87
Голубцы ленивые	120	180	10.3/15.4	8/12	7.9/11.8	144.8/216.8	15/22.5	298
Соус сметанный	30	50	0.7/1.2	3/5.1	1.5/2.5	36.6/61	0	
Компот из сухофруктов	180	200	0.3/0.4	0	21.9/24.3	89/98.8	0.2	126
Хлеб ржаной	30	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	

Всего	550	780	17.4/24.3	14/20.7	56.1/80.3	424.9/623.5	22.2/27.2	
--------------	-----	-----	-----------	---------	-----------	-------------	-----------	--

Полдник

Молоко	180	200	5.3/5.9	6.1/6.8	8.9/9.9	110.7/123	1	
Печенье	30	50	1.4/2.4	1.8/3.2	19.3/26.8	99/145.6	0.1	
Всего	210	250	6.7/8.3	7.9/10	28.2/36.7	209.7/268.6	1.1	

Ужин

Оладьи с джемом	190/30	220/30	8.9/9.7	16/21.3	28.2/39.6	292.4/388.9	1.4	265
Чай	180	200	2.3/2.5	0.6/0.7	18.5/22.9	54/60	0	206
Всего	400	450	11.2/12.2	16.6/22	46.7/62.5	346.4/448.9	1.4	
Итого за день	1635	2035	46.1/57.9	55.5/71.8	188.5/248.1	1407.4/1833.6	30.4/35.4	

Среда(3)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Вермишель молочная	180	200	5.2/6. 6	5.7/7.3	19.1/24.1	148.5/188. 5	1.3/1.6	35
Какао на молоке	180	200	3.1/4. 8	3.2/4.4	11/13.4	85.2/115.5	0.6	397
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1.1	9	6.5	111.4	0	5
Всего	385	425	9.4/12. .5	17.9/20. 7	36.6/44	345.1/415. 4	1.9/2.2	

2-й завтрак

Сок яблочный	150	200	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20.1	70.1/94.6	4	
--------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----------	---	--

Обед

Сельдь солёная	30	40	1.9/2.5	3/4	1/1.4	38.6/51.6	2.7/3.7	
Борщ на м-к бульоне со сметаной	170/ 10	190/10	2.6/3.2	2.2/2.8	14.8/16	89.4/102	6	56
Картофельное пюре	100	130	2.1/2.7	4.5/5.8	14.6/18.9	107.3/138. .6	13.2/15.1	321
Суфле куриное	50	80	7.5/8.1	8.3/11.8	2.6/3.1	113.5/151	0.09	310
Напиток из шиповника	150	200	1.6/2.1	0.08/0.1	12.9/17.2	59/78.1	3	398
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	550	700	17.1/2 1	18.3/24. 9	42.6/74.5	459.8/606 .1	25/27.8	

Полдник

Йогурт	180	200	5/5.6	4.5/5	16.7/18.6	127.6/141. 8	1.2/1.4	
Сухарик	30	50	2.2/3	2.9/3.9	11.3/19.8	80.1/126.3	0	
Всего	210	250	7.2/8.6	7.3/8.9	28/38.4	207.7/268. 1	1.2/1.4	

Ужин

Запеканка творожная со сметаной	170/ 20	180/30	8.2/12. 2	9.2/14	27.5/34.4	225.6/285. 4	0.4	237
Чай	180	200	0.1	0	13.4/14.9	54/60	0.3	206
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	400	450	10.6/1 5.4	9.3/14.2	55.9/69.3	349.7/440	0.7	
Итого за день	1695	2025	46.6/6 0.6	52.9/68. 9	178.1/246.3	1432.4/18 24.2	32.8/36.1	

Четверг(4)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Каша «Дружба» на молоке	150	180	3.5/4.6	6.1/7.2	13.8/15.8	123.4/146. 4	1	168
Кофе на молоке	180	200	2.2/2.5	3.2/3.6	25.8/28.7	136.8/152	0.6	395
Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3.3	5.6	5.2	84.4	0.1	1
Всего	355	405	9/10.4	14.9/16. 4	44.8/49.7	344.6/382. 8	1.7	

2-й завтрак

Яблоко	120	150	2.5/3	1/1	14.5/19	77/97	4	705
--------	-----	-----	-------	-----	---------	-------	---	-----

Обед

Икра кабачковая	30	30	0.3	2	2	27.2	2.1	
Рассольник на м-к бульоне со сметаной	150	250	2.7/4.8	5.5/9.7	8.9/17	95.9/174 .5	7.2	73
Макароны	100	150	3.8/5.6	0.5/0.8	20.7/31	103.3/15 3.6	0	204
Пудинг мясной	50	80	12.9/20. 6	4.5/7.2	0.5/0.8	94.1/150 .5	0.2/0.3	
Кисель	180	200	2.3/2.5	0.6/0.7	18.5/22.9	88.6/107 .9	0.3/0.4	136
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	550	760	23.1/35. 9	13.3/32.1	60.2/91.6	461.1/67 0.4	9.8/10	

Полдник

Молоко	180	200	5.3/5.9	6.1/6.8	8.9/9.9	110.7/12 3	1	
Булочка молочная	30	50	2.8/4.7	0.6/1.1	17.1/28.5	85/142.7	0.2	274
Всего	210	250	8.1/10.6	6.7/7.9	26/38.4	195.7/26 5.7	1.2	

Ужин

Зелёный горошек консервир.	50	50	1.5	0	3.2	19.2	5	
Омлет	100	160	9/14.4	15.7/23.1	1.5/2.4	183/275. 1	0.1	79
Чай	180	200	0.1/0.1	0	13.4/14.9	54/60	0	206
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94. 6	0	
Всего	400	450	12.9/19. 1	15.8/23.3	33.1/40.5	326.3/44 8.9	5.1	
Итого за день	1595	1925	59.4/76. 5	62.8/77.8	182.7/243	1404.7/1 864.8	26.3/26. 5	

Пятница(5)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Каша пшённая на молоке	180	200	4.6/5.2	6.8/7.5	16.9/17.1	147.2/156. 7	1	185
Какао на молоке	180	200	3.1/4.8	3.2/4.4	11/13.4	85.2/115.5	0.6	397
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1.1	9	6.5	111.4	0	5
Всего	385	425	8.8/11.1	19/20. 9	34.4/37	345.1/415. 4	1.6	

2-й завтрак

Сок яблочный	150	200	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20.1	70.1/94.6	4	
--------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----------	---	--

Обед

Салат из квашеной капусты	40	40	0.5	2.2	3.5	35.8	10	
Суп гороховый на м-к бульоне	150	200	3.7/4.9	3.3/4.4	13.3/17.8	100.2/133. 6	3.2	66
Рис отварной	80	100	3.9/4.8	5.1/6.3	14/17.5	117.5/145. 9	0	315
Котлета рыбная	50	60	6.4/7.8	4.3/5.2	7.5/9.1	94.3/114.4	8.9	255
Компот из сухофруктов	180	200	0.3/0.4	0	21.9/24.3	89/98.8	0.2	126
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	540	650	16.2/20. 8	15.1/1 8.5	69.8/90.1	488.8/613. 3	22.3	

Полдник

Молоко	180	200	5.3/5.9	6.1/6.8	8.9/9.9	110.7/123	1	
Печенье	30	50	1.4/2.4	1.8/3.2	19.3/26.8	99/145.6	0.1	
Всего	210	250	6.7/8.3	7.9/10	28.2/36.7	209.7/268. 6	1.1	

Ужин

Сырники со сметаной	160/ 30	180/ 30	8.6/9.8	11/15. 4	16.1/20.9	197.8/261. 4	0.4	130
Чай	180	200	0.1/0.1	0	13.4/14.9	54/60	0	206
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	400	450	11/13	11.1/1 5.6	44.5/55.8	321.9/416	0.4	
Итого за день	1715	2075	45/56.3	53.2/6 5.2	191.9/239.7	1435.6/18 07.9	29.4	

Понедельник(6)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	если	сад						
Макароны отварные	200	250	6.6/10.4	0.8/2.1	36.5/44.4	179.6/238.1	0.1	215
Чай	180	200	0.1	0	13.4/14.9	54/60	0.3	206
Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3.3	5.6	5.2	84.4	0.1	1
Всего	405	475	10/13.8	6.4/7.8	55.1/64.5	318/382.5	0.5	

2-й завтрак

Сок яблочный	150	200	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20.1	70.1/94.6	4	
--------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----------	---	--

Обед

Салат из квашеной капусты	40	40	0.5	2.2	3.5	35.8	10.8	
Суп фасолевый на курином бульоне	180	250	4.3/6.2	3.8/6.4	13.5/15	105.4/142.4	6.1	83
Ёжики мясные	80	100	10.5/13.1	10.8/13.5	6.2/7.7	164/205	1	105
Соус сметанный	30	50	0.7/1.2	3/5.1	1.5/2.5	36.6/61	0	160
Кисель	180	200	2.3/2.5	0.6/0.7	18.5/22.9	88.6/107.9	0.3/0.4	136
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	550	690	18.6/25.2	19/27.1	52/68.5	482.4/636.9	18.2/18.3	

Полдник

Молоко	180	200	5.3/5.9	6.1/6.8	8.9/9.9	110.7/123	1	
Сухарик	30	50	2.2/3	2.9/3.9	11.3/19.8	80.1/126.3	0	
Всего	210	250	7.5/8.9	9/10.7	20.2/29.7	190.8/249.3	1	

Ужин

Каша гречневая на молоке	200	250	3.9/5.4	8.2/10.8	13/18.5	141.4/192.8	1	169
Кофе на молоке	180	200	2.2/2.5	3.2/3.6	25.8/28.7	136.8/152	0.6	395
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	410	490	8.4/11	11.5/14.6	53.8/67.2	348.3/439.4	3.9	
Итого за день	1725	2055	46.8/62	46/60.4	153.7/250	1409.6/1802.7	27.6/27.7	

Вторник(7)

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Запеканка творожная со сметаной	120/30	180/30	5.7/12.2	6.4/13	19.3/33.4	157.6/299.4	0.5	237
Чай	180	200	0.1	0	13.4/14.9	54/60	0	206
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1.1	9	6.5	111.4	0	5
Всего	355	435	6.9/13.4	15.4/22	39.2/54.8	323/443.8	0.5	

2-й завтрак

Яблоко	120	150	2.5/3	1/1	14.5/19	77/97	4	705
--------	-----	-----	-------	-----	---------	-------	---	-----

Обед

Свекла тушёная	50	50	1.1	0.3	5.1	27.5	28.5	
Щи на м-к бульоне	150	190	2.3/3.7	4.8/6.9	8.5/12.1	86.4/12.3	11.3	67
Рис отварной	70	100	3.4/4.8	4.4/6.3	12.2/17.5	102/145.9	0	315
Гуляш мясной	50	60	4.3/5.1	7.7/9.2	0.6/0.7	88.9/106	0.8	152
Компот из сухофруктов	180	200	0.3/0.4	0	21.9/24.3	89/98.8	0.2	126
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	540	650	12.8/17.5	17.4/23.1	57.9/77.6	445.8/588.3	40.8	

Полдник

Кефир	200	200	5	5	8	97	1.03	
Пряник	30	50	1.9/3	3.2/5.1	18.6/28.5	111.6/171.9	0	
Всего	230	250	8/8	7/8.9	28.5/39	208.6/268.9	1.03	

Ужин

Кукуруза консервир.	50	50	1.5	0	3.3	19.2	2	
Рыба под омлетом	150	200	26.2/35	6.5/8.7	3.7/5	174.1/219.3	1.8	249
Какао на молоке	180	200	3.1/4.8	3.2/4.4	11/13.4	85.2/115.5	0.6	206
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	430	490	12.7/14.6	12/13.1	47.8/60.2	348.6/448.6	2.9	
Итого за день	1675	2015	42.9/56.5	52.8/68.1	187.9/250.6	1403/1846.6	49.2	

Четверг (9)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Каша геркулесовая на молоке	150	250	4.8/7.2	7.9/13.1	20.2/33	171.1/278.7	0.8	185
Чай	180	200	0.1/0.1	0	13.4/14.9	54/60	0	206
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1.1	9	6.5	111.4	0	5
Всего	355	475	6/8.4	16.9/22	40.1/54.4	336.5/450	0.8	

2-й завтрак

Яблоко	120	150	2.5/3	1/1	14.5/19	77/97	4	705
--------	-----	-----	-------	-----	---------	-------	---	-----

Обед

Свекла кусочком отварная	30	30	0.6	0	3	32.4	3	33
Суп овощной на м- к бульоне	180	250	1.9/2.6	3.5/4.9	9.3/12.8	76.3/105.7	6.6	80
Солянка с курицей	120	150	10/12. 6	16/19	7/8.7	222/256.2	2.1	200
Напиток из шиповника	180	200	1.9/2.1	0.09/0.1	15.4/17.2	70/78.1	0.4	398
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	550	680	13.2/1 8.6	19.6/24. 3	50.7/66.7	452.7/557.2	12.1	

Полдник

Молоко	200	200	5.3/5.9	6.1/6.8	8.9/9.9	110.7/123	1	
Сухарик	30	50	2.2/3	2.9/3.9	11.3/19.8	80.1/126.3	0	
Всего	210	250	7.5/8.9	9/10.7	20.2/29.7	190.8/249.3	1	

Ужин

Лапшевник творожный	190	210	15.2/20 .1	9.6/11.7	11/13.5	191.2/239.7	0.3/0.4	81
Какао на молоке	180	200	3.1/4.8	3.2/4.4	11/13.4	85.2/115.5	0.6	206
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	400	450	27.5/30 .4	7.6/9.9	42.7/52	346.5/449.8	0.9/1	
Итого за день	1635	2005	56.7/69 .3	54.1/67.9	168.2/22 1.8	1403.5/1803 .3	18.8/18.9	

Пятница (10)

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепта
	ясли	сад						
Каша ячневая на молоке	180	200	3.4/4.8	4.3/5.3	17.2/24.2	122/163.7	1	168
Кофе на молоке	180	200	2.2/2.5	3.2/3.6	25.8/28.7	136.8/152	0.6	395
Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3.3	5.6	5.2	84.4	0.1	1
Всего	385	425	8.9/10.3	13.1/14.2	48.2/57.9	343.2/400. 1	1.7	

2-й завтрак

Сок яблочный	150	200	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20.1	70.1/94.6	4	
--------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----------	---	--

Обед

Зелёный горошек консервир.	30	50	0.9/1.5	0	1.9/3.2	11.2/19.2	4.8/8	
Свекольник на м-к бульоне	140	190	3/3.5	4.2/5.8	10/12.4	89.8/115. 8	9.9	34
Картофельное пюре	100	130	2.1/2.9	4.5/6.2	14.6/19.9	107.3/147	13.2/15.1	321
Рыба тушёная с овощами	50	60	4.2/5.3	4.5/5.6	10.3/13.3	98.5/124. 8	3.1	247
Компот из сухофруктов	180	200	0.3/0.4	0	21.9/24.3	89/98.8	0.2	126
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	540	680	11.9/15.3	8.9/17.3	68.3/89.6	447.8/590. 4	31.2/36.3	

Полдник

Молоко	180	200	5.3/5.9	6.1/6.8	8.9/9.9	110.7/123	1	
Печенье	30	50	1.4/2.4	1.8/3.2	19.3/26.8	99/145.6	0.1	
Всего	210	250	6.7/8.3	7.9/10	28.2/36.7	209.7/268. 6	1.1	

Ужин

Оладьи с джемом	190/30	220/30	8.9/9.7	16/21.3	28.2/39.6	292.4/388. 9	1.4	265
Чай	180	200	0.1	0	13.4/14.9	54/60	0.3	206
Всего	400	450	9/9.8	16/21.3	41.6/54.5	346.4/448. 9	1.7	
Итого за день	1685	2005	38.8/46. 8	46/63	201.3/258. 8	1417.2/18 02.6	39.7/44.8	

завтрак

Наименование блюда	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецепт
	если	сад						
Каша рисовая на молоке	150	200	2/3	4.2/7.6	20.5/31.6	127.8/202.8	1	185
Кофе на молоке	180	200	2.2/2.5	3.2/3.6	25.8/28.7	136.8/152	0.6	395
Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3.3	5.6	5.2	84.4	0.1	1
Всего	355	425	7.5/8.8	13/16.8	51.5/65.5	349/439.2	1.7	

2-й завтрак

Сок яблочный	150	200	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20.1	70.1/94.6	4	
--------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----------	---	--

Обед

Огурец солёный	30	30	0	0	0.9	3	5	
Суп «Крестьянский» на м-к бульоне	200	250	2.6/3.5	4.7/6.4	15.1/18.9	113.1/147.2	5/6	39
Жаркое по- домашнему	100	150	8.4/12.8	11.4/14.5	12.9/15	187.8/241.7	8.1	274
Кисель	180	200	2.3/2.5	0.6/0.7	18.5/22.9	88.6/107.9	0.3/0.4	136
Хлеб ржаной	40	50	1.4/2.4	0.2/0.4	9.6/17.9	52/84.8	0	
Всего	550	680	14.7/21.2	16.9/22	57/75.6	444.5/584.6	18.4/19.5	

Полдник

Йогурт	180	200	5/5.6	4.5/5	16.7/18.6	127.6/141.8	1.2/1.4	
Булочка молочная	30	50	2.8/4.7	0.6/1.1	17.1/28.5	85/142.7	0.2	27
Всего	210	250	7.8/10.7	5.1/6.1	33.8/47.1	212.6/284.5	1.4/1.6	

Ужин

1 яйцо	40	40	5.1	4.6	0.3	63	2	20
Овощное рагу	180	250	3.6/5	8/11.1	16.8/23.2	153.6/212.7	14.2	13
Чай	180	200	0.1/0.1	0	13.4/14.9	54/60	0	20
Хлеб пшеничный	30	40	2.3/3.1	0.1/0.2	15/20	70.1/94.6	0	
Всего	430	530	9/9.8	16/21.3	41.6/54.5	340.7/430.3	16.2	
Итого за день	1695	2085	42.3/53.6	53/67.8	190.6/252.6	1404.7/1806.6	41.5/42.6	