

Примерное цикличное 10 – дневное меню
МАДОУ детский сад № 36

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	Каша молочная геркулесова с маслом слив.	200/5	5	5	28	176	0,04	0,01	0,4	6,2	0,31
	Кофейный напиток с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	батон	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<u>Обед</u>										
	Суп на курином бульоне с бобовыми(горох)	200	5,025	11,3	32,37	149,6	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Гуляш из кури	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Картофельное пюре	130	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0,03	0	27,3	0,66
	Салат из свеклы	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<u>Полдник</u>										
	<u>Ватрушка с творогом</u>	60	1,02	9,06	13,55	63,48	0,04	0,04	0	10	0,5
	Молоко кипяченое	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	<u>Ужин</u>										
	Капуста тушеная\0.5яйца	200	14,5	4,5	11,8	146	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		50,5	56,84	252,452	1479,54	0,51	0,62	17,35	376,4	12,21

Неделя первая
 День: вторник

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша молочная кукурузная с маслом слив.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,1 2	1,42
	Какао с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	сыр	10	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11	0
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	200	0	17,5 5	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1	1,417
	<u>Обед</u>										
	Суп на курином бульоне с клецками	200	5,95	9,47	114,3 4	154,83	0,088	0,03	16,42	46,76	0,836
	Котлета из говядины	70	10,6 8	11,7 2	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Овощи тушеные в сметане	130	20,4	24,8	287,5	287,5	0,2	0,24	11,28	23,85	2,78
	Овощи свежие (нарезка-огурец свежий)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<u>Полдник</u>										
	Печенье	30	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
	Фрукты	200	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Ужин</u>										
	Запеканка творожная с кисельным подливом	200/30	12,4 3	6,87	6,41	137,21	0,112	0,182	2,91	123,6 7	1,008
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		50,9 1	51,7 2	441,6 9	1592,71	1,09	0,85	50,51	544,0 6	12,92 4

Неделя первая

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша молочная ячневая с маслом слив.	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,8	0,42
	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	200	4,05	4,8	6,15	88,5	0,045	0,21	1,05	180	0,15
	<u>Обед</u>										
	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	250/12	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
	Суфле из печени с рисом\соус сметанный	70/30	20,47	24,84	287,5	287,5	0,2	0,24	11,28	23,85	2,78
	«розовое» пюре	130	24,8	287,5	287,5	0,2	0,24	11,28	23,85	2,78	0,18
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<u>Полдник</u>										
	Вафли	50	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	молоко	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Ужин</u>										
	Салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом	60	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3	
	Котлета рыбная(из горбуши)	70	6,98	7,65	24,66	195,1	0,1	0,2	0,81	156,19	0,39
	Каша перловая безмолочная вязкая	130	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,12	1,42	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		55,935	64,84	488,72	1582,83	0,674	0,956	27,748	738,34	8,699

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша манная вязкая с маслом слив.	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,03	0	37,1	0,8
	Какао с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<u>Обед</u>										
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/ 9	12	13	13	220	0,12	0,23	8,42	35	2
	Картофельная запеканка с говядиной\соус томатный	200/30	13,7	13,0 1	42,17	342,3	1,17	1,08	13,45	121,0 6	2,396
	Огурец свежий	30	3	1	15	83	0,1	0,04	10	9	1
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из кураги	200	0	0	119,1 6	57,3	0	0	0,212	9,38	1,417
	<u>Полдник</u>										
	Ватрушка с повидлом	60	1,7	15,1	22,25	225	0,02	0,02	0	4	0,25
	Молоко кипяченое	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	<u>Ужин</u>										
	Котлеты капустные\соус молочный	200/30	23	6	32	280	0,08	0,42	0,34	159	1
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		70,3 75	62,7 8	270,6 19	1856,97	1,781	2,113	41,02 5	465,3 7	13,41

Неделя: первая
 День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Суп молочный с лапшой	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	0,61	125,24	0,78
	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	батон	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Второй завтрак</u>										
	сок	200	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Обед</u>										
	Суп-пюре с куриной грудкой картофельный	200	4,75	6,66	10,81	142,52	0,05	0,04	10,23	42,88	1,2
	Запеканка капустная с говядиной\соус сметанный	200\30	23,04	21,03	43,8	389,23	0,26	0,21	10,24	61,91	1,88
	Овощи свежие (нарезка-огурец свежий)	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	<u>Полдник</u>										
	вафли	30	8,26	3,07	48,78	255,58	0,084	0,025	0	12,76	0,679
	Йогурт питьевой	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Ужин</u>										
	Винигрет овощной с зеленым горошком	200	9,25	11,55	2,4	150,6	0,053	0,36	0,17	75,8	1,85
	сельдь	50	0,93	0,06	2,13	51,6	0,033	0,015	3	4,8	0,21
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		68,195	130,6	277,572	1806,7	0,943	1,348	30,675	768,89	17,559

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,7 8	0,42
	Кофейный напиток с молоком	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Батон	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	<u>Второй завтрак</u>										
	Напиток витаминизированный «валетек»	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Обед</u>										
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/12	6,18	5,07	15,14	130,91	0,109	0,067	7,458	19,12	0,91
	Тефтели из говядины с рисом	70	5,55	11,9 5	0,8	133	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
	Овощи тушеные в сметане	150	3,92	4,85	20,17	130,73	0,06	0,075	39,66	93,10 5	1,26
	Салат из свеклы	60	1,64	0,66	10,06	56	0,002	0,01	3,18	43,16	0,74
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из кураги	200	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	<u>Полдник</u>										
	Пирожок с капустой	60	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Ужин</u>										
	Омлет	200	4,05	4,17	47,53	240,6	0,04	0,08	0,44	52,6	0,94
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,069	1,09	0	0,01	0,05	4,95	0,815
	Итого:		43,1 05	47,1 5	224,0	1519,98	0,631	0,709	71,51 3	521,0 25	9,965

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом слив.	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,1 2	1,42
	Какао с молоком	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Второй завтрак</u>										
	Напиток витаминизированный «Валетек»	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Обед</u>										
	Щи со сметаной и с курой	200/10/	1,92 5	6,33	10,05	104,16	0,17	0,2	23,91	81,52	3,025
	Жаркое по домашнему с говядиной	200	18,4 2	16,3 2	49,12	349,6	0,225	0,214	0	23,15	5,229
	Салат из свеклы	60	0,36	0	2,172	8,4	0,024	0,018	6	4,8	0,3
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
	<u>Полдник</u>										
	<u>вафли</u>	30	1,02	9,06	13,55	63,48	0,04	0,04	0	10	0,5
	Молоко кипяченое	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	<u>Ужин</u>										
	Сырники из творога со сгущеным молоком	200\30	6,87	6,41	137,2 1	0,112	0,182	2,91	123,6 7	1,008	1,26
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		59,1 8	69,9 8	273,2 12	1891,94	1,105	2,346	55,33 5	1049, 88	18,06 5

Неделя: вторая
 День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	5,52	5,3	35,33	211,1	0,12	0,045	0	40,95	0,99
	Яйцо вареное	1/2шт.	0,24	0,22	0,01	29,9	0,01	0	0,01	1,05	0,05
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	батон	50	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	<u>Второй завтрак</u>										
	Напиток витаминизированный «валетек»	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Обед</u>										
	Суп овощной со сметаной и с курой ,с зеленым горошком	250/10/	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
	Сосиска отварная	50-59	8,95	5,48	9,16	121,07	0,044	0,042	0,53	15,84	0,41
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	3,2	6,06	23,3	160,45	0,15	0,12	12,97 5	69,5	1,395
	Салат из свежего огурца и зелени	60	0,72	3,1	6,54	56	0,01	16,42	2,5	25,7	0,6
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	<u>Полдник</u>										
	печенье	30	3,87	3,24	24,14	141,34	0,052	0,04	1,28	11,25	1,137
	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Ужин</u>										
	Рыба с картофелем, запеченая « по- русски»	200	32,3	23,6 3	63,95	596,7	0,11	0,54	0,53	350,5 2	1,16
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		53,9 75	50,7 3	280,6 5	1646,41	0,756	17,212	25,63 5	507,4 9	13,69 4

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	Каша пшенная молочная с маслом слив.	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,16	0,61	125,2 4	0,78
	Какао с молоком	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	батон	50	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Второй завтрак</u>										
	Напиток витаминизированный «валетек»	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Обед</u>										
	Суп картофельный с с мясными фрикадельками	200	2,32	3,88	13,61	98,77	0,23	0,08	7,62	43,83	2,02
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200/30	13,1 2	13,3 8	9,86	212,42	0,12	0,2	10,94	70,1	1,9
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из сухофруктов	200	0	0	13,24	76,4	0	0	0,283	12,51	1,89
	<u>Полдник</u>										
	Сдоба «венская»	60	1,7	15,1	22,25	265	0,02	0,02	0	4	0,25
	Молоко кипяченое	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
	<u>Ужин</u>										
	Запеканка морковная с кисельным соусом	200.30	20,5	15,2 5	25,03	318,25	0,22	0,22	6,9	145,6 3	1,78
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		67,9 35	75,9 5	425,7 99	2132,56	1,209	1,038	29,51 2	558,5 2	16,87 7

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
	Каша молочная «боярская» жидкая с маслом слив.	200\5	5	5	28	176	0,04	0,01	0,4	6,2	0,31
	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Батон	50	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
	Сыр	10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,03	0,08	100	0,11
	<u>Второй завтрак</u>										
	Напиток витаминизированный «валетек»	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	<u>Обед</u>										
	Суп «крестьянский» с курой и со сметаной	200\11	8,04	10,0 6	17,89	195,43	0,08	0,14	4,45	44,29	1,01
	Котлета куриная	70	12,6	14,2 2	23,85	212,66	0,106	0,186	0	59,05	1,34
	Картофельное пюре	130	5,52	5,3	35,33	211,1	0,12	0,045	0	40,95	0,99
	Хлеб ржаной	50	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
	<u>Полдник</u>										
	Фрукты	100	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	Кефир	200	4,05	4,8	6,15	88,5	0,045	0,21	1,05	180	0,15
	Вафли	30	3,87	3,24	24,14	141,34	0,052	0,04	1,28	11,25	1,137
	<u>Ужин</u>										
	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	200\30	4,86	7,76	31,72	279,2	0,14	0,14	19	10,7	1,24
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
	Итого:		50,7 45	50,3 4	266,6 62	1699,22	0,736	0,959	42,98 5	549,0 6	12,49

