

Сergiенко Ирина
Николаевна
я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
место подписания
2021-07-08 09:38:42



Заведующий МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 85»
Сergiенко И. Н.
УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 121 от 19.05.2021 г.

Примерное десятидневное меню

МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«Центр развития ребенка - детский сад № 85»

Сезон: летний - осенний

Сезон: летний - осенний
Неделя: первая, день: первый, понедельник
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет														
№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)		
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если
1 Завтрак														
179	Каша молочная с крупой (пшенная)	150	200	4.81	6.01	5.16	6.46	16.52	20.65	134.16	167.7	0.91	1.13	
107	Бутерброд с маслом	30/8	35/10	1.4	2.25	11.99	14.4	7.2	8.7	141.42	170.88	0	0	
514	Кофе с молоком (сгущённым)	180	200	2.51	2.79	0.036	0.04	17.82	19.8	81.5	90.56	0.9	1	
2 Завтрак														
532	Сок фруктовый	100	100	0.1	0.12	0.02	0.025	2.02	2.52	9.2	11.5	0.4	0.5	
Обед														
156	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б	180	200	13.26	15.75	3.51	4.39	2.19	6.48	67.19	83.99	13.4	16.77	
428	Макароны отварные с маслом	120	150	4.79	5.33	5.4	6.23	29.33	39.83	191.02	220.41	0	0	
378	Печень по-строгановски	60	80	8.3	12.5	9.56	14.34	3.92	5.88	135.05	202.58	1.16	1.74	
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15	
122	Хлеб пшеничный/ ржаной	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\	
123		40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0	
Полдник														
530	Кисломолочный продукт	120	150	4.48	5.60	3.5	4.38	6.54	8.18	75.6	94.52	1.12	1.4	
602	Фрукт	95	100	0.7	0.7	0.8	0.8	19.3	19.3	88.5	88.5	0	0	
Ужин														
423	Творожная запеканка с печеньем	150	200	11.29	15.85	13.25	18.07	11.17	19.31	265.18	351.0	0.81	0.98	
455	Сметанный соус	40	50	0.62	0.77	3.76	4.7	1.36	1.7	42.35	52.94	0.04	0.05	
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8	
Итого:				58.304	74.87	57.775	74.845	187.59	263.3	1545.72	1972.92	20.672	26.535	

Сезон: **летний - осенний**
Неделя: **первая, день: второй, вторник**
Возрастная категория: **от 1,5 лет - до 7-ми лет**

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад
1 Завтрак													
281	Каша молочная овсяная	150	200	7.16	8.95	9.98	11.23	28.83	36.045	227.19	283.98	1.53	1.91
509	Какао с молоком (стуженным)	180	200	2.34	2.61	0.4	0.45	23.35	25.95	106.46	118.29	0.58	0.65
104	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	35/5/15	2.33	6.67	3.3	9.51	3.4	9.88	124.63	151.73	0.04	0.14
2 Завтрак													
126	Сок фруктовый	100	100	0.53	0.7	0.23	0.3	6.08	8.1	32.25	43.0	45.0	60.0
Обед													
145	Свекольник на м/б	180	200	1.74	2.17	3.52	4.41	9.67	12.09	92.62	115.77	6.99	9.24
286	Вермишелевая запеканка с мясом	130	150	14.56	18.2	7.55	9.43	64.97	81.21	407.61	509.5	0.75	0.86
7	Овощной соус	40	50	0.52	0.69	1.46	1.95	2.32	3.09	42.75	57.0	0.29	0.39
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\
123	ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
10	Кисломолочный продукт	120	150	3.87	5.8	3.33	5	6.4	9.6	72	108	1.73	2.6
602	Фрукт	95	100	1.87	1.87	2.45	2.45	18.6	18.6	104.25	104.25	0	0
Ужин													
391	Котлета рыбная	60	80	12.5	14.3	11.8	13.4	10.01	11.44	196.46	224.52	0	0
435	Рис отварной с овощами	120	150	4.22	5.27	6.86	8.57	66.08	83.5	156.92	196.15	34.0	45.2
506	Чай с сахаром(с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8
122	Хлеб пшеничный	30	40	2.85	3.8	0.3	0.4	18.45	24.6	88.1	117.5	0.011	0.015
Итого:				60.534	78.75	50.969	68.11	328.38	408.055	1965.79	2415.09	93.588	123.97

Сезон: летний - осенний

Неделя: первая, день: третий, среда

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

Возрастная категория: от 1,5 лет - до /-ми лет													
№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
1 Завтрак													
379	Каша молочная «Дружба»	150	200	5.27	6.58	11.31	14.41	22.69	28.36	215.27	269.09	1.32	1.65
514	Кофе с молоком (сгущённым)	180	200	2.51	2.79	0.036	0.04	17.82	19.80	81.50	90.56	0.9	1.0
107	Бутерброд с маслом	30/8	35/10	1.4	2.25	11.99	14.4	7.2	8.7	141.42	170.88	0	0
2 Завтрак													
532	Сок фруктовый	100	100	0.1	0.12	0	0	2.054	3.17	11	13.75	0.8	1
Обед													
160	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	200	0.97	1.21	2.17	2.72	5.33	6.67	52.29	65.37	6.28	7.85
379	Жаркое по- домашнему с мясом	160	180	20.22	25.3	20.7	25.93	15.6	19.51	330.05	412.56	7.12	8.21
69	Огурец соленый	45	60	5.571	0.48	0.045	0.06	1.12	1.5	6.3	8.4	4.5	6
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\
123	ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
530	Кисломолочный продукт	120	150	4.48	5.60	3.5	4.38	6.54	8.18	75.6	94.52	1.12	1.40
602	Кондитерское изделие	12	20	0.7	0.7	0.8	0.8	19.3	19.3	88,5	88,5	0	0
Ужин													
311	Омлет с морковью	150	200	6.89	8.6	10.5	13.23	1.87	2.33	130.31	162.89	0	0
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8
122	Хлеб пшеничный	30	40	2.85	3.8	0.3	0.4	18.45	24.6	88.1	117.5	0.011	0.015
Итого:				56,305	71,398	66,708	83,738	58,27	206,47	1514,75	1882,07	21,202	25,41

Сезон: летний - осенний
Неделя: первая, день: четвертый, четверг
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет													
№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)	
		Если	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
1 Завтрак													
179	Каша пшеничная	150	200	4.81	6.01	5.16	6.46	16.52	20.65	134.16	167.7	0.91	1.13
509	Какао с молоком (сгущённым)	180	200	2.34	2.61	0.4	0.45	23.35	25.95	106.46	118.29	0.58	0.65
104	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	35/5/15	2.33	6.67	3.3	9.51	3.4	9.88	124.63	151.73	0.04	0.14
2 Завтрак													
126	Сок фруктовый	100	100	0.3	0.4	0.3	0.4	7.8	10.4	33.75	45	7.5	10.0
Обед													
5	Борщ из свежей капусты на мясном бульене со сметаной	180	200	2.81	3.52	4.78	5.98	7.82	9.78	93.6	117.0	7.79	9.74
64	Тефтели мясные	60	80	7.48	8.98	7.91	9.49	6.1	7.31	125.42	150.5	0.66	0.79
7	Овощной соус	40	50	0.52	0.69	1.46	1.95	2.32	3.09	42.75	57	0.29	0.39
428	Пюре из гороха с маслом	60	80	28,52	34,22	4,6	5,52	57,98	69,57	387,38	464,86	0	0
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\
123		40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
20	Кисломолочный продукт	120	150	0	0	0	0	13.5	18.0	45.0	60.0	0	0
602	Фрукт	95	100	0.7	0.7	0.8	0.8	19.3	19.3	88.5	88.5	0	0
Ужин													
432	Макароны запеченные с яйцом	150	200	3.33	4.5	3.20	5.84	1.48	1.98	132.0	198.0	15.65	20.96
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8
122	Хлеб пшеничный	30	40	2.85	3.8	0.3	0.4	18.45	24.6	88.1	117.5	0.011	0.015
Итого:				34.044	46.52	30.519	45.12	193.73	249.52	1364.02	1703.42	36.092	57.89

Сезон: летний - осенний

Неделя: первая, день: пятый, пятница

Возрастная категория: от 1,5 лет до 7-ми лет

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
1 Завтрак													
277	Каша молочная манная	150	200	6.28	7.76	7.08	8.85	30.9	38.63	214.98	268.72	1.36	1.36
514	Кофе с молоком (сгущённым)	180	200	2.51	2.79	0.036	0.04	17.82	19.8	81.5	90.56	0.9	1
107	Бутерброд с маслом	30/8	35/10	1.4	2.25	11.99	14.4	7.2	8.7	141.42	170.88	0	0
2 Завтрак													
532	Сок фруктовый	100	100	0.1	0.12	0.02	0.025	2.02	2.52	9.2	11.5	0.4	0.5
Обед													
69	Свекла отварная	40	60	0.36	0.72	0.02	0.04	2.11	4.22	12.6	25.2	0	0
170	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	180	250	1.66	2.08	4.19	5.24	11.54	14.43	90.56	113.2	1.08	1.35
435	Рисовая запеканка с курицей	160	180	15.22	17.31	14.12	18.32	13.95	15.45	243.81	337.8	0.51	0.72
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015
123	ржаной	40	50	2.64	3.3	0.4	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
126	Кисломолочный продукт	120	150	0.3	0.4	0.3	0.4	7.8	10.4	33.75	45	7.5	10.0
	Кондитерское изделие	12	20	0.7	0.7	0.8	0.8	19.3	19.3	88,5	88,5	0	0
Ужин													
573	Сырники	130	150	12.76	17.17	11.98	13.47	13.82	13.06	226.75	249.9	0.39	0.42
	Сладкая подлива из киселя	40	50	0	0	0	0	17,1	18,2	67,1	70,2	0,15	0,20
76	Чай с сахаром	180	200	0,72	0,8	0,9	1	12,15	13,5	50,4	56	0,585	0,65
Итого:				47,3	59,06	51,336	62,78	192,88	227,61	1430,37	1761,86	13,016	15,36
							5						6

Сезон: летний - осенний
Неделя: вторая, день: шестой, понедельник
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

№ Тех.карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества								Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы							
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
1 Завтрак															
281	Каша молочная овсяная	150	200	7.16	8.95	9.98	11.23	28.83	36.045	227.19	283.98	1.53	1.91		
514	Кофе с молоком (сгущённым)	180	200	2.51	2.79	0.036	0.04	17.82	19.8	81.5	90.56	0.9	1		
107	Бутерброд с маслом	30/8	35/10	1.4	2.25	11.99	14.4	7.2	8.7	141.42	170.88	0	0		
2 Завтрак															
532	Сок фруктовый	100	100	0.1	0.12	0	0	2.054	3.17	11	13.75	0.8	1		
Обед															
145	Свекольник на мясном бульоне	180	200	1.74	2.17	3.52	4.41	9.67	12.09	92.62	115.77	6.99	9.24		
252	Гречка отварная	100	120	8.55	10.26	7.84	9.41	7.38	8.85	257.74	309.29	0	0		
378	Гуляш из говядины	60	80	8.3	12.5	9.56	14.34	3.92	5.88	135.05	202.58	1.16	1.74		
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15		
122	Хлеб пшеничный/ ржаной	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\		
123		40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0		
Полдник															
530	Кисломолочный продукт	120	150	5.6	5.6	4.38	4.38	8.18	8.18	94.52	94.52	1.4	1.4		
602	Фрукт	95	100	0.7	0.7	0.8	0.8	19.3	19.3	88.5	88.5	0	0		
Ужин															
423	Творожно-вермишелевая запеканка	150	200	21.16	26.46	14.5	18.32	18.87	23.6	295.91	369.89	0.47	0.59		
455	Сметанный соус	40	50	0.62	0.77	3.76	4.7	1.36	1.7	42.35	52.94	0.04	0.05		
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8		
Итого:				63.984	80.29	66.155	83.04	195.29	231.265	1782.35	2178.06	15.951	19.895		

Сезон: летний - осенний

Неделя: вторник, день: сельской, вторник

Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы							
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
1 Завтрак													
277	Каша молочная манная	150	200	6.28	7.76	7.08	8.85	30.9	38.63	214.98	268.72	1.36	1.72
509	Какао с молоком (стужённым)	180	200	2.34	2.61	0.4	0.45	23.35	25.95	106.46	118.29	0.58	0.65
104	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	35/5/15	2.33	6.67	3.3	9.51	3.4	9.88	124.63	151.73	0.04	0.14
2 Завтрак													
10	Сок фруктовый	100	100	3.87	5.8	3.33	5	6.4	9.6	72	108	1.73	2.6
Обед													
69	Свекла отварная	40	60	0.36	0.72	0.02	0.04	2.11	4.22	12.6	25.2	0	0
170	Суп картофельный на м/б с мак. изд.	180	200	2.08	2.6	2.3	2.88	13.36	16.7	82.88	103.6	9.6	12
376	Овощное рагу с мясом	160	180	17.3	19.2	32.4	36	10.7	11.9	403.9	448.8	24.1	26.7
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/ ржаной	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\
123		40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
126	Кисломолочный продукт	120	150	5.6	5.6	4.38	4.38	8.18	8.18	94.52	94.52	1.4	1.4
602	Фрукт	95	100	0.53	0.53	0.23	0.23	6.08	6.08	32.25	32.25	45.0	45.0
Ужин													
360	Тефтели рыбные	130	150	6.19	7.07	1.44	1.64	6.43	7.34	63.37	72.42	0.22	0.25
7	Овощной соус	60	80	0.52	0.69	1.46	1.95	2.32	3.09	42.75	57.0	0.29	0.39
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8
122	Хлеб пшеничный	30	40	2.85	3.8	0.3	0.4	18.45	24.6	88.1	117.5	0.011	0.015
Итого:				50.694	65.17	53.049	67.96	193.72	241.94	1558.47	1888.91	85.302	92.43

Сезон: летний - осенний
Неделя: вторая, день: восьмой, среда
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
1 Завтрак													
179	Каша пшенная	150	250	5.44	6.39	7.07	9.11	27.12	32.21	193.3	245.56	0.81	1.32
107	Бутерброд с маслом	30/8	35/10	1.4	2.25	11.99	14.4	7.2	8.7	141.42	170.88	0	0
514	Кофе с молоком (сгущённым)	180	200	2.51	2.79	0.036	0.04	17.82	19.8	81.5	90.56	0.9	1
2 Завтрак													
532	Сок фруктовый	100	100	0.1	0.12	0.02	0.025	2.02	2.52	9.2	11.5	0.4	0.5
Обед													
148	Рассольник на мясном бульоне	180	200	1.67	2.08	4.29	5.37	10.21	12.77	97.87	122.34	9.48	11.85
379	Суфле с печенью	160	180	20.22	25.3	20.7	25.93	15.6	19.51	330.05	412.56	7.12	8.21
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\
123	ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
530	Кисломолочный продукт	120	150	4.48	5.60	3.5	4.38	6.54	8.18	75.6	94.52	1.12	1.40
602	Кондитерское изделие	12	20	1.87	1.87	2.45	2.45	18.6	18.6	104.25	104.25	0	0
Ужин													
311	Макароны отварные	130	150	4.79	5.33	5.4	6.23	29.33	39.83	191.02	220.41	0	0
129	Икра кабачковая	45	60	0.54	0.72	2.12	2.83	3.47	4.63	35.1	46.8	4.32	5.76
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8
122	Хлеб пшеничный	30	40	2.85	3.8	0.3	0.4	18.45	24.6	88.1	117.5	0.011	0.015
Итого:				51.914	67.24	58.66	72.18	199.12	275.21	1661.9	2022.28	26.822	33.02
						5	5			6			

Сезон: летний - осенний
Неделя: вторая, день: девятый, четверг
Возрастная категория: от 1,5 лет - до 7-ми лет

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)		Питательные вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
1 Завтрак													
39	Суп молочный вермишелевый	150	200	4.81	6.01	5.16	6.46	16.52	20.65	134.16	167.7	0.91	1.13
509	Какао с молоком (сгущённым)	180	200	2.34	2.61	0.4	0.45	23.35	25.95	106.46	118.29	0.58	0.65
104	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	35/5/15	2.33	6.67	3.3	9.51	3.4	9.88	124.63	151.73	0.04	0.14
2 Завтрак													
126	Сок фруктовый	100	100	0.3	0.4	0.3	0.4	7.8	10.4	33.75	45	7.5	10.0
Обед													
156	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	200	13.26	15.75	3.51	4.39	2.19	6.48	67.19	83.99	13.4	16.77
42	Ленивые голубцы с мясом говядины	130	150	14.7	19.33	11.96	16.19	25.08	33.99	264	359	0.38	0.96
522	Компот из сухофруктов	180	200	0.5	0.56	0	0	24.66	27.4	100.6	118.4	0.13	0.15
122	Хлеб пшеничный/	30\	40\	2.85\	3.8\	0.3\	0.4\	18.45\	24.6\	88.1\	117.5\	0.011\	0.015\
123	ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87.0	0	0
Полдник													
20	Кисломолочный продукт	120	150	0	0	0	0	13.5	18.0	45.0	60.0	0	0
602	Фрукт	95	100	0.7	0.7	0.8	0.8	19.3	19.3	88.5	88.5	0	0
Ужин													
282	Рыба запеченная в омлете	130	150	17.73	21.276	4.62	5.544	2.92	3.504	123.33	147.996	1.03	1.236
506	Чай с сахаром (с лимоном)	180	200	0.054	0.06	0.009	0.01	13.75	15.25	56.25	62.5	2.52	2.8
122	Хлеб пшеничный	30	40	2.85	3.8	0.3	0.4	18.45	24.6	88.1	117.5	0.011	0.015
Итого:				65.064	84.266	31.139	45.154	202.73	256.704	1389.67	1725.106	26.512	33.866