

МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»

**Леухина
Людмила
Александровна**

Подписан: Леухина Людмила
Александровна
DN: OU=Заведующая, O="МАДОУ ""
Детский сад № 76 комбинированного
вида"", CN=Леухина Людмила
Александровна, E=madou_76@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-04-21 14:40:19
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»

Леухина Л.А._____

Приказ № 76 от « 01 » марта 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
(2 – Я НЕДЕЛЯ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,6	6,6	21,4	169	413
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3	2,4	10,3	76	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,3	0	39	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,9	1,2	0	14	
Итого за завтрак		339	11,8	15,4	47,1	377	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,2	52	442
завтрак		100	0,6	0,1	12,2	52	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	40	0,6	1,8	3,1	32	41
	СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	159	5,1	8	15,2	154	86
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8,8	13,2	26,3	261	311
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7	28	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,4	18,8	91	
Итого за обед		539	17,4	23,4	70,4	566	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	434
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,6	4,8	32,8	196	473
Итого за полдник		200	9,9	8,5	39,9	276	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	180	20,9	14,3	38	368	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,7	131	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	6,1	25	
Итого за ужин		400	28,5	19,1	74,1	585	
Итого за день		1578	68,2	66,5	243,7	1856	

ВТОРНИК (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,8	6,2	22,6	166	189
	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	2,7	2,1	10,6	73	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,8	1	0	13	
Итого за завтрак		339	10,6	14,3	48,6	368	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	442
завтрак		100	0,6	0,1	11,5	49	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	30	0,32	1,99	1,34	25,19	98
	ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	159	6,2	7,9	9,6	136	66
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	8,2	13,4	15,3	214	133
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,7	27	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,8	85	
Итого за обед		529	17,52	23,69	50,74	487,19	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОК	150	4,3	3,7	7,1	80	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	5,5	41,4	232	42
Итого за полдник		200	8,5	9,2	48,5	312	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	40	0,8	3	2,1	39	41
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9	12,2	2,7	156	217
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,8	132	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	6,9	28	
Итого за ужин		330	12,5	15,5	41,5	355	
Итого за день		1498	49,72	62,79	200,84	1571,19	

СРЕДА (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,8	6,6	19,6	162	168
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3	2,4	10,3	76	397
	БАТОН	30	0,8	0,3	5,1	26	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,8	1	0	12	
Итого за завтрак		339	10,4	14,4	35	313	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,7	0,1	14,3	61	442
завтрак		100	0,7	0,1	14,3	61	
Обед	СВЕЖИЙ ТОМАТ/ОРУРЕЦ	30	0,33	0,06	1,13	7,14	81
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,3	6,2	10,8	119	56
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8	9	1,4	118	310
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,8	4,7	24,1	153	204
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7	28	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,3	16,2	78	
Итого за обед		539	18,93	20,26	60,63	503,14	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	434
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5	6	29,3	191	469
Итого за полдник		200	9,3	9,7	36,4	271	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ	180	23,8	16,3	21	330	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	0,3	35	155	К/К
	ЧАЙ	150	0,1	0	7,2	29	
Итого за ужин		360	26,9	16,6	63,2	514	
Итого за день		1538	66,23	61,06	209,53	1662,14	

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,6	5,8	19,7	149	417
	КОФЕ НА МОЛОКЕ	150	3,2	2,6	11,5	84	К/К
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,6	0	42	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,9	1,2	0	15	
Итого за завтрак		339	11	15,1	46,6	369	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	10,6	45	442
завтрак		100	0,6	0,1	10,6	45	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	30	0,34	1,98	1,07	23,72	94
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	159	4,7	8,3	12,6	145	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,2	11,7	5,87	162,63	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	3,6	0,5	23,2	112	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0	0	7,1	28	
Итого за обед		529	16,84	22,48	49,84	471,35	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,2	80	434
	ПЛЮШКА	50	5,5	4,1	29,8	178	470
Итого за полдник		200	9,8	7,8	37	258	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ	210	13,57	12,66	27,42	278,18	245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	35,6	158	К/К
	ЧАЙ	150	0,1	0	3	12	
Итого за ужин		390	16,77	12,96	66,02	448,18	
Итого за день		1558	55,01	58,44	210,06	1591,53	

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	8,4	9	25,2	218	413
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	5,5	4,7	14,8	124	к/к
	БАТОН	20	1,1	0,4	7,2	37	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	3,8	0	35	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,8	1,1	0	13	
Итого за завтрак		329	15,8	19	47,2	427	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	442
завтрак		100	0,5	0,1	10,4	44	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	1	3,37	24,21	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,5	9	9,1	136	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,35	4,76	16,15	116,97	321
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,06	8,42	5,21	132,71	305
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,8	27	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		539	18,87	23,58	57,63	518,89	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	8,1	6,9	13,3	149	к/к
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30	50	3,5	0,3	70,8	300	2
Итого за полдник		200	11,6	7,2	84,1	449	
Ужин	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	7,4	7,8	25,7	204	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,3	0,3	37,6	167	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	5,9	24	0
Итого за ужин		350	10,8	8,1	69,2	395	
Итого за день		1518	57,57	57,98	268,53	1833,89	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1538	59,346	61,354	226,532	1702,95

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,6	7,6	23,4	185	413
	КИСЕЛЬ	150	0	0	20,32	81	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	1,1	1,3	0	17	
Итого за завтрак		339	9	13,9	59,12	399	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,4	52	442
завтрак		100	0,6	0,1	12,4	52	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	40	0,8	4,9	12,3	96	41
	СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	159	5,3	11,6	15,7	189	86
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	9,5	15,7	30,7	302	311
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,3	0,7	33,9	163	
Итого за обед		539	20,9	32,9	97,5	769	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19	к/к
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	13,8	15,4	64	449	473
Итого за полдник		200	13,8	15,4	68,9	468	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	180	22,3	24,1	44,1	485	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,2	0	5,3	22	
Итого за ужин		400	29,9	28,9	78,3	695	
Итого за день		1578	74,2	91,2	316,22	2383	

ВТОРНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,9	11,2	29,8	239	189
	КИСЕЛЬ	150	0	0	17,5	70	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	8,3	0,1	75	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	2,1	2,7	0	33	
Итого за завтрак		339	9,4	23,1	62,8	496	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	52	442
завтрак		100	0,6	0,1	12,1	52	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,32	1,99	1,34	25,19	98
	ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	159	6,6	14,8	10,7	205	66
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	8,8	24,6	16,9	324	133
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		529	18,32	41,79	55,64	675,19	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,5	5,9	44,6	250	42
Итого за полдник		200	4,5	5,9	54,3	289	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С	40	0,9	9,7	2,7	102	41
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	4,4	8,6	27,5	204	206
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,2	0	10,1	41	
Итого за ужин		370	12,9	23,1	69,2	535	
Итого за день		1538	45,72	93,99	254,04	2047,19	

СРЕДА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,9	11,7	26,5	234	168
	КИСЕЛЬ	150	0	0	17,5	70	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	2,1	2,7	0	33	
Итого за завтрак		339	10,4	23,6	59,5	491	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,7	0,1	14,1	60	442
завтрак		100	0,7	0,1	14,1	60	
Обед	СВЕЖИЙ ТОМАТ/ОГУРЕЦ	30	0,33	0,06	1,13	7,14	81
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,8	14,2	12,3	199	56
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	11,4	20,6	1	235	310
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	5,8	25,2	169	204
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		539	23,03	41,06	66,33	731,14	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	К/К
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	11,6	23,1	44,3	429	469
Итого за полдник		200	11,6	23,1	54	468	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ	180	28,8	33,8	32,9	556	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,3	38,1	169	К/К
	ЧАЙ	150	0,2	0	10,1	41	
Итого за ужин		360	32,3	34,1	81,1	766	
Итого за день		1538	78,03	121,96	275,03	2516,14	

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,9	10,7	28,2	228	417
	КИСЕЛЬ	150	0	0	9,7	39	К/К
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	2,1	2,7	0	33	
Итого за завтрак		339	9,4	22,6	53,4	454	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,1	47	442
завтрак		100	0,6	0,1	11,1	47	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,34	1,98	1,07	23,72	94
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	159	4,8	14,3	14	206	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,2	11,7	5,87	162,63	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		529	15,94	28,38	47,64	513,35	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	К/К
	ПЛЮШКА	50	10,4	14,9	37,4	324	470
Итого за полдник		200	10,4	14,9	47,1	363	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ	210	13,57	12,66	27,42	278,18	245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	К/К
	ЧАЙ	150	0,2	0	10,1	41	
Итого за ужин		390	16,27	12,96	66,12	446,18	
Итого за день		1558	52,61	78,94	225,36	1823,53	

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,6	12	26,9	237	413
	КИСЕЛЬ	150	0	0	25,1	101	к/к
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	2,1	2,7		33	
Итого за завтрак		329	9,3	23,6	62,4	498	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	442
завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	1	3,37	24,21	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,7	14,2	10,2	190	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,35	4,76	16,15	116,97	321
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,06	8,42	5,21	132,71	305
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		539	19,07	28,78	61,63	584,89	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	9,7	39	к/к
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30	50	3,6	0,3	82,9	349	2
Итого за полдник		200	3,6	0,3	92,6	388	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0	0	0	0	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	4,4	8,6	27,5	204	206
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,3	0,3	38,1	169	к/к
	ЧАЙ	150	0,2	0	10,1	41	
Итого за ужин		320	7,9	8,9	75,7	414	
Итого за день		1488	40,37	61,68	302,43	1927,89	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1540	58,186	89,554	274,616	2139,55