

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: 2023-10-26 11:58:16
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»

Леухина Л.А._____

Приказ № 419А от «01» декабря 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(1 – я НЕДЕЛЯ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	6,9	24,7	181	189
	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	13,9	90	к/к
	БАТОН	40	3,1	1,2	21,5	120	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,3	0,1	48	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	22	
Итого за завтрак		402	12,6	17,6	60,2	461	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,9	2	10,4	64	41
	ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,1	8,6	9,1	136	66
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	6,4	22	165	323
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	60	8,9	9,5	7,5	150	312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,4	98	
Итого за обед		711	23	26,9	77,2	644	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	434
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	5	5,4	37,4	217	458
Итого за полдник		250	10,7	10,3	46,9	324	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ 170/30	200	22,8	15,5	44,2	411	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	36,4	161	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,1	17	к/к
Итого за ужин		480	31	20,3	85	650	
Итого за день		1943	77,9	75,2	280,7	2128	

ВТОРНИК (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ	200	5,1	7	25,9	187	190
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,5	2,8	12,6	91	397
	БАТОН	40	3,1	1,2	21,3	109	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,9	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	13	17,5	59,8	452	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1,2	3,8	2,9	51	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5	9,6	9,7	147	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	5,3	18,4	132	321
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	8,8	9,6	1,8	127	310
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,5	21,7	104	
Итого за обед		721	21	28,8	62,3	592	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОК	200	5,7	4,9	9,4	106	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	
Итого за полдник		250	9,5	9,8	46,6	315	
Ужин	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	70	12,3	12	2,4	167	244
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	4,2	32	179	315
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	38,7	171	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,1	17	к/к
Итого за ужин		440	18,8	16,5	77,2	534	
Итого за день		1963	62,9	72,7	257,3	1942	

СРЕДА (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,4	7,2	23,2	179	417
	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	11,9	76	к/к
	БАТОН	40	3,3	1,3	22,7	116	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,1	0	46	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,7	0	21	
Итого за завтрак		452	12,5	17,2	57,8	438	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,6	0,1	11,1	47	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,1	47	
Обед	САЛАТ РОССИЙСКИЙ	60	0,7	4	4,2	55	45
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	5,1	8,7	12,9	151	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	15,7	9	218	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	
Итого за обед		721	18,8	28,8	55,3	558	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,4	105	434
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5,1	6	29,2	192	469
Итого за полдник		250	10,7	10,9	38,6	297	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	230	25,2	16,4	31,8	31,8	231
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	0,3	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	37,1	37,1	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,1	7,1	
Итого за ужин		510	33,4	21,2	76,3	76,3	
Итого за день		2033	76	78,2	239,1	1416,3	

ЧЕТВЕРГ (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,8	6,2	26,2	185	417
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4	3,2	14,3	103	397
	БАТОН	40	3	1,1	20,3	104	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,9	0,1	54	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	14,1	18	60,9	466	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	50	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,6	50	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КУКУРУЗА,	60	1,2	4,5	2,9	57	41
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200	9,6	7,6	19,4	184	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ, ТОМАТНЫМ СОУСОМ 200/30	230	11,12	12,71	21,3	245,05	298
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		740	25,22	25,21	72,6	619,05	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	434
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5	4,1	28,4	171	473
Итого за полдник		250	10,7	9	37,9	278	
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	170	14,9	13,3	31,8	307	249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	40,3	178	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,1	29	
Итого за ужин		410	18,5	13,7	79,2	514	
Итого за день		1952	69,12	66,01	262,2	1927,05	

ПЯТНИЦА (САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6	8,3	22,8	190	413
	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	12,1	76	к/к
	БАТОН	40	3	1,1	20,3	104	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,9	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	12,8	17,8	55,2	435	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	50	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,6	50	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1	4,9	4,8	67	53
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И	211	6	9,2	14,6	164	80
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 200/30	230	10,4	14,2	19,5	247	291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		751	20,7	28,7	67,9	611	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,3	209	
Итого за полдник		250	9,4	9,8	46,6	314	
Ужин	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	4,9	5,9	21,3	158	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,1	29	
Итого за ужин		440	8,3	6,2	66,5	356	
Итого за день		1993	51,8	62,6	247,8	1766	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1976,8	67,544	70,942	257,42	1835,87

ПОНЕДЕЛЬНИК (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5	6,9	24,8	182	189
	КИСЕЛЬ	200	0	0	24,8	99	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,9	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,2	1,6	0	19	
Итого за завтрак		452	9,2	14,6	70,2	449	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,9	1,8	10,2	62	41
	ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,1	8,4	9,2	136	66
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	6,8	22	168	323
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	60	8,8	9,2	7,3	146	312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,9	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,4	98	
Итого за обед		711	22,9	26,6	77	641	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,9	31	434
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	4,5	4,6	36,2	204	458
Итого за полдник		250	4,5	4,6	44,1	235	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	200	22,7	15,6	44,1	411	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	36,4	161	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	3,9	16	к/к
Итого за ужин		480	30,9	20,4	84,7	649	
Итого за день		1993	68,1	66,3	287,4	2023	

ВТОРНИК (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ	200	5,1	6,9	25,6	186	190
	КИСЕЛЬ	200	0	0	24,8	100	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,2	0,1	47	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,7	0	21	
Итого за завтрак		452	9,4	15	71,1	459	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1,2	4	2,9	53	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,2	9,6	9,9	147	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,3	5,8	18,4	138	321
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	8,2	9,3	0,8	118	310
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,5	21,7	104	
Итого за обед		721	22,3	29,2	61,7	592	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8	32	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	
Итого за полдник		250	3,8	4,9	45,2	241	
	РЫБА ПРИТУШЕННАЯ	50	6,9	14,7	0	160	245
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	4,2	32,2	179	315
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	38,7	171	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	к/к
Итого за ужин		420	13,4	19,2	75,1	527	
Итого за день		1943	49,5	68,4	264,5	1868	

СРЕДА (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,4	7,4	23,3	181	417
	КИСЕЛЬ	200	0	0	24,6	98	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,9	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,2	1,6	0	19	
Итого за завтрак		452	9,6	15,1	68,5	447	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,6	0,1	11,1	47	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,1	47	
Обед	САЛАТ РОССИЙСКИЙ	60	0,7	3,8	4,2	54	45
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,1	8,6	13	149	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	8,5	14,2	9,1	202	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,9	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	
Итого за обед		721	17,6	27	55,6	539	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,9	31	к/к
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5,1	6,1	29	191	469
Итого за полдник		250	5,1	6,1	36,9	222	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	230	25,3	16,4	31,6	379	231
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	40,4	179	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,2	29	
Итого за ужин		510	33,8	21,3	79,5	648	
Итого за день		2033	66,7	69,6	251,6	1903	

ЧЕТВЕРГ (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,8	6,6	26,4	190	417
	КИСЕЛЬ	200	0	0	21,9	88	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	6,3	0,1	57	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,7		21	
Итого за завтрак		452	10,1	15,8	69	461	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	50	442
завтрак		100	0,6	0,1	11,6	50	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КУКУРУЗА,	60	1,2	4,3	3	56	41
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200	9,5	7,5	19,4	183	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 200/30	230	11,12	12,71	21,3	245,05	298
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,6	30	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		740	25,12	24,91	72,5	616,05	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,6	30	434
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,9	4,2	31,7	184	473
Итого за полдник		250	4,9	4,2	39,3	214	
Ужин	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	11,5	11,2	0,5	147	245
	ГРЕЧКА ПАССЫПЧАТАЯ	110	4,68	3,63	21,13	135,6	323
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	40,3	178	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4	16	
Итого за ужин		460	24,68	19,73	66,23	537,6	
Итого за день		2002	65,4	64,74	258,63	1878,65	

ПЯТНИЦА (САД ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,5	8	20,1	175	413
	КИСЕЛЬ	200	0	0	24,6	98	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	46	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
Итого за завтрак		452	9,8	15,8	65,3	444	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	52	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	12,1	52	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	4,9	4,7	67	53
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И	211	6	8,9	14,5	162	80
	ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ, ГОВЯЖЬЕМ СЕРДЦЕМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 200/30	230	11	12,6	24,7	257	291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,6	30	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		751	21,3	26,8	72,7	618	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,6	30	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	
Итого за полдник		250	3,8	4,9	44,8	239	
Ужин	ИКРА ПО ДОМАШНЕМУ	60	0	0	0	0	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,9	3,7	30,7	176	206
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,3	38,1	169	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,3	30	
Итого за ужин		430	8,3	4	76,1	375	
Итого за день		1983	43,8	51,6	271	1728	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1990,8	58,7	64,128	266,626	1880,13