


Утверждаю:
Заведующий «МДОУ ВМР
Детский сад №6 «Колобок»
Е.В. Селиванова
Приказ № 177 от «09» 09 20 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
По МДОУ ВМР «Детский сад № 6 «Колобок»
г. Вольска Саратовской области»
На 2024-2025гг.
сад
(на осенне-зимний период)

Понедельник
(Первая неделя, 1 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162	200	6.17	5.85	27.62	187.92	117.4	0.94	0.10	0.10	0,28
2	Какао с молоком	387	200	2,6	0.44	25.94	118.28	117.3	0.50	0,02	0,06	0,64
3	Бутерброд с повидлом	498	40	1,24	3,91	20,30	121,36	6,00	0,37	0,02	0,01	0,03
				10,01	10,2	73,86	427,56	173.8	1.39	0.12	0.13	0.43
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед												
1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	67	200	4.61	3.34	12.56	98.88	9.8	0.53	0.08	0,02	2.49
2	Плов	286	150	14.91	12.48	21.34	257.4	11.01	2.12	0.08	0.07	1.44
3	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
4	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
5	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				29,27	25,36	128,7	832,51	78,94	4,59	0,17	0,09	6,3
Полдник												
1	Вафли		40	1.16	10.4	22.64	188.8					
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
				2,74	10,4	42,72	308,92	200,8	0,16	0,02	0,14	0,49
Ужин												
1	Котлета капустная	126	200	11.35	17.43	43.01	374.4	120.2	1.75	0.11	0.19	0.50
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
3	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,24	14,7	71,4					
	Итого:			13.87	17.67	73.15	508.04	41.49	1.88	0.08	0.05	3.3
	Общая калорийность:			61,89	70,2	312,23	2102,91	334,23	8,26	0,38	0,33	18,03

вторник
(Первая неделя, 2 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	86	200	5,53	1,84	19,56	116,96	143,4	0,37	0,05	0,14	0,89
2	Кофейный напиток	392	200	1,36	0,01	17,34	75,17	50,45	0,08	0,00	0,02	0,12
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	492	40	6,58	8,42	8,58	132,49	164,6	0,48	0,04	0,06	0,12
				13,47	10,27	45,48	324,49	425,3	1,35	0,11	0,26	1,65
1	Сок	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,40	0,01	0,06	8,0
Обед:												
1	Икра свекольная	152	60	1,71	4,59	4,5	66,19	16,35	0,49	0,00	0,00	0,97
2	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	64	200	3,94	4,8	12,16	99,68	17,70	0,72	0,04	0,04	3,36
3	Жаркое по домашнему	267	80	9,38	8,65	6,84	130,96	7,97	0,6	0,05	0,02	0,01
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,56	0,00	27,4	111,84	56,36	1,57	0,00	0,00	0,14
5	Хлеб пшеничный		80	6,4	0,64	39,2	190,4					
6	Хлеб ржаной		50	2,0	3,5	24,0	106,0					
				29,91	27,01	124,63	806,47	162,52	4,77	0,11	0,1	30,88
Полдник												
1	Булочка «домашняя»	429	90	5,89	10,96	55,57	344,5	12,58	0,77	0,07	0,02	0,00
2	Чай с сахаром	381	200	0,12	0,00	15,44	62,24	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
				6,01	10,96	71,01	406,74	14,47	1,49	0,07	0,02	0,02
Ужин												
1	Каша пшенная	165	200	5,88	5,36	30,54	194,08	108,4	1,28	0,13	0,10	0,26
2	Чай с сахаром	381	200	0,12	0,00	15,44	62,24	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
				6,00	5,36	45,98	258,32	109,9	2,00	0,13	0,10	0,28
Итого:												
Общая калорийность												
				61,05	73,61	302,32	2061,58	783,69	9,9	0,43	0,62	41,06

Среда
(Первая неделя, 3 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша манная молочная жидкая	160	200	6.04	4.36	30.86	187.01	109.8	0.28	0.05	0.10	0.28
2	Кофейный напиток	392	200	1.36	0,01	17.34	75.17	50.45	0.08	0,00	0,02	0.12
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0,00
				9.45	16.67	55.12	404.71	163.6	1.55	0.15	0.14	0.38
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед												
1	Икра морковная	152	60	1.71	4.59	4.5	66.19	16.35	0.49	0,00	0,00	0.97
2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	62	200	6.42	3.16	6.2	59.04	33.0	0.70	0.05	0.02	4.4
3	Котлеты рыбные	226	80	10.33	3.84	14.92	135.68	28.13	0.45	0.04	0.04	0.10
4	Картофельное пюре	317	150	7.03	4.99	20.96	137.12	34.28	0.98	0.12	0.04	5.17
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
6	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
7	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				34.45	20.72	137.18	806.27	168.1	4.19	0.21	0.1	10.7
Полдник												
1	Печенье		40	2.84	7.6	26.44	185.2					
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
3	Яблоко	145	100	0,2	0,9	8,1	43,0	0,3	34,0	0,04	0,03	60
				3,4	8,5	63,55	349,72	0,98	34,09	0,04	0,03	60
Ужин												
1	Оладьи со сгущенным молоком	447	90	5.98	9.27	44.38	285.1	61.15	0.95	0.07	0.07	0.10
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
	Итого:			6.1	9.27	59.82	347.34	63.04	1.67	0.07	0.07	0.12
	Общая калорийность:			60.62	61.73	300.54	1931.64	635.8	41.97	0.5	0.54	79.6

Четверг
(Первая неделя, 4 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Суп молочный с гречневой крупой	85	200	4.76	1.76	15.13	78.21	142.4	0.44	0.08	0.14	0.89
2	Кофейный напиток	392	200	1.36	0,01	17.34	75.17	50.45	0.08	0,00	0,02	0.12
3	Бутерброд со сливочным маслом	492	40	5,58	8,42	8,58	132,49	164,6	0,48	0,04	0,06	0,12
				11.7	10.19	41.05	285.87	357.45	1.0	0.12	0.22	1.13
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед:												
1	Салат из б/капусты с морковью	3	60	0.98	5.44	5.77	67.17	23.31	0.34	0.01	0.01	9.21
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	69	200	2.01	5.56	7.77	62.32	9.52	0.57	0.05	0,02	2.32
3	Котлеты из кур	227	80	10.33	6.84	14.92	135.68	28.13	0.45	0.04	0.04	0.10
4	Пюре из гороха со слив. маслом	180	150	15.98	4.73	37.2	246.03	56.85	1.01	0.43	0,00	0,00
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
6	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
7	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				37,79	24,03	152,03	885,36	163,29	3,99	0,52	0,06	4,42
Полдник												
1	Вафли		40	1.16	10.4	22.64	188.8					
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
				1,28	10,4	51,65	310,32	0,68	0,09	0,00	0,00	0,00
Ужин												
1	Запеканка из творога	195	80	10.54	2.44	18.8	139.4	51.33	0,02	0.04	0.12	0.13
2	Соус молочный сладкий	338	50	1,23	1,67	7,39	49,51	28,94	0,08	0,01	0,03	0,10
3	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
	Итого:			11.89	4.11	41.63	251.15	59.59	3.97	0.13	0.08	0.27
	Общая калорийность:			65,9	48,93	290,16	1757,7	758.04	9.88	0.46	0.68	16.07

Пятница
(Первая неделя, 5 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	165	200	5.88	5.36	30.54	194.08	108.4	1.28	0.13	0.10	0.26
2	Кофейный напиток	392	200	1.36	0,01	17.34	75.17	50.45	0.08	0,00	0,02	0.12
3	Бутерброд с повидлом	498	40	1,24	3,91	20,3	121,36	6,00	0,37	0,02	0,01	0,03
				8,48	9,28	68,18	390,61	164,85	1,73	0,15	0,13	0,41
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед:												
1	Щи рыбные	82	200	1.66	4.54	5.73	70.61	24.2	0.57	0,01	0,02	6.65
2	Печень говяжья по строгановски	238	80	11.14	10.28	3.93	151.6	12.13	4.05	0.21	0.81	7.4
3	Макаронные изделия отварные	306	150	5.48	5.28	31.27	187.9	11.37	0.91	0,03	0,01	0,00
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
6	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
7	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				27.75	27.0	133.07	851.44	115.1	8.28	0.37	0.88	13.4
Полдник												
1	Ватрушка «Лакомка»	414	90	15.48	19.55	27.82	349.47	71.51	0.49	0.04	0.04	0.04
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
				15,6	19,55	49,82	507,47	71,51	0,49	0,04	0,04	0,04
Ужин												
1	Рагу из овощей	91	150	2,46	11,16	12,89	162,42	39,03	0,82	0,08	0,05	11,26
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
3	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
				8,98	11,8	53,14	287,36	78,05	2,3	0,2	0,1	18,22
Итого:												
	Общая калорийность:			69.52	74.87	273.73	2041.69	437.9	11.4	0.51	1.34	22.0

Понедельник
(вторая неделя 6 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша «Дружба»	155	200	4,78	4,56	24,06	156,48	106	0,68	0,08	0,10	0,26
2	Какао с молоком	387	200	2,6	0,44	25,94	118,28	117,3	0,50	0,02	0,06	0,64
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	492	40	5,58	8,42	8,58	132,49	164,6	0,48	0,04	0,06	0,12
				12,96	13,42	58,58	407,25	321,0	1,24	0,12	0,18	0,5
1	Сок	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,40	0,01	0,06	8,0
Обед:												
1	Салат из белокочанной капусты	3	60	0,98	5,44	5,77	67,17	23,31	0,34	0,01	0,01	9,21
2	Суп картофельный с бобовыми на м/б	67	200	4,61	3,34	12,56	98,88	9,8	0,53	0,08	0,02	2,49
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	150	1,98	6,92	38,63	224,8	13,87	4,47	0,09	0,07	0,00
4	Гуляш из говядины	246	80	12,97	13,86	2,53	187,0	8,73	1,4	0,04	0,05	0,44
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,56	0,00	27,4	111,84	56,36	1,57	0,00	0,00	0,14
6	Хлеб пшеничный		80	6,4	0,64	39,2	190,4					
7	Хлеб ржаной		50	2,0	3,5	24,0	106,0					
				28,98	30,17	146,19	945,45	112,0	8,3	0,22	0,15	12,25
Полдник												
1	Блины со слив. маслом и сахаром	421	90	5,72	9,88	46,30	297,2	76,3	0,86	0,05	0,11	0,19
2	Чай с сахаром	381	200	0,12	0,00	15,44	62,24	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
				5,84	9,88	61,74	359,44	78,19	1,58	0,05	0,11	0,21
Ужин												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	86	200	5,53	1,84	19,56	116,96	143,4	0,37	0,05	0,14	0,89
2	Чай с сахаром	381	200	0,12	0,00	15,44	62,24	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
				5,65	1,84	35,0	179,2	145,2	1,09	0,05	0,14	0,91
Итого:												
Общая калорийность:				55,43	55,51	305,31	1916,34	668,4	12,0	0,42	0,56	21,6

Вторник
(Вторая неделя, 7 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. Карты	Выход	Энергетич. Ценность			Минеральные вещества		Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак:												
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162	200	6.17	5.85	27.62	187.92	117.4	0.94	0.10	0,10	0,28
2	Кофейный напиток	392	200	1.36	0,01	17.34	75.17	50.45	0.08	0,00	0,02	0.12
3	Бутерброд с повидлом	498	40	1,24	3,91	20,30	121,36	6,00	0,37	0,02	0,01	0,03
				8.77	9.77	65.26	384.45	173.8	1.39	0.12	0.13	0.43
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед												
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	82	200	7.66	4.54	5.73	70.61	24.2	0.57	0,01	0,02	6.65
2	Рыба тушеная в томате с овощами	224	80	10.53	4.58	3.08	79.8	20.64	0.36	0.04	0,02	1.64
3	Картофельное пюре	317	150	2.03	4.99	20.96	137.12	34.28	0.98	0.12	0,04	5.17
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
5	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
6	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				29,18	23,65	124,57	763,76	137,25	3,85	0,18	0,08	15,83
Полдник												
1	Булочка «нежная»	425	90	5.31	12.76	52.61	346.6	37.44	0.74	0.09	0.05	0.04
2	Чай с сахаром		200	5.2	5.0	22.0	154.0					
				10,51	17,76	74,61	500,6	37,44	0,74	0,09	0,05	0,04
Ужин												
1	Пшеничные биточки с киселем	171	200	7.36	5.85	34.49	220.25	57.70	3.25	0.13	0.08	0.25
2	Чай с сахаром	394	200	1.36	0,00	29.01	121.52	0.68	0.09	0,00	0,00	0,00
				8.72	5.85	63.5	341.77	82.16	0.82	0.05	0.15	0.25
Итого:												
				59,97	57,21	331,74	2015,58	472,54	7,92	0,45	0,47	24,57
Общая калорийность:												

**Среда
(Вторая неделя, 8 день)**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. Карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша рисовая молочная жидкая	167	200	4,98	4,36	28,29	172,5	31,05	0,61	0,09	0,12	1,16
2	Кофейный напиток	392	200	1,36	0,01	17,34	75,17	50,45	0,08	0,00	0,02	0,12
3	Бутерброд со сливочным маслом	496	30	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0,00
				7,55	15,67	52,87	383,13	86,3	0,88	0,11	0,16	1,28
1	Сок	407	200	2,0	0,2	3,8	25,0	40,0	0,40	0,01	0,06	8,0
Обед:												
1	Икра морковная	152	60	1,71	4,59	4,5	66,19	16,35	0,49	0,00	0,00	0,97
2	Свекольник со сметаной на курином бульоне	65	200	1,76	4,10	9,28	81,12	23,13	0,97	0,08	0,04	3,64
3	Макаронник с мясом птицы	185	150	29,73	37,43	74,22	652,37	18,41	1,72	0,12	0,15	0,3
4	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0,56	0,00	27,4	111,84	56,36	1,57	0,00	0,00	0,14
5	Хлеб пшеничный		80	6,4	0,64	39,2	190,4					
6	Хлеб ржаной		50	2,0	3,5	24,0	106,0					
				42,16	50,26	178,6	1207,92	114,25	4,75	0,2	0,19	5,05
Полдник												
1	Печенье		40	2,84	7,6	26,44	185,2					
2	Чай с сахаром	381	200	0,12	0,00	15,44	62,24	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
3	Яблоко		100	1,67	3,01	29,05	126,61					
				4,63	10,61	70,93	374,05	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
Ужин												
1	Сырники из творога	202	80	9,73	2,09	14,24	114,84	48,21	0,29	0,02	0,12	0,24
2	Соус молочный сладкий	338	50	1,23	1,67	7,39	49,51	28,94	0,08	0,01	0,03	0,10
3	Чай с сахаром	381	200	0,12	0,00	15,44	62,24	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
				11,08	3,76	37,07	226,59	79,04	1,09	0,03	0,15	0,36
Общая калорийность:				71,79	77,62	344,61	2213,72	321,48	7,84	0,35	0,56	14,71

Четверг

(Вторая неделя, 9 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша ячневая молочная вязкая	168	200	7.05	4.62	26.25	175.0	114.7	0.69	0.06	0.12	0.26
2	Кофейный напиток	392	200	1.36	0,01	17.34	75.17	50.45	0.08	0,00	0,02	0.12
3	Бутерброд со сливочным маслом	492	40	5,58	8,42	8,58	132,49	164,6	0,48	0,04	0,06	0,12
				15.23	13.48	60.77	425.77	396.6	1.67	0.12	0.24	1.02
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед												
1	Суп с рисом на мясном бульоне	161	200	0.12	0.4	1.36	9.61	0.6	0,02	0,00	0,00	0.05
2	Рагу из овощей с говядиной	91	150	2,46	11,16	12,89	162,42	39,03	0,82	0,08	0,05	11,26
3	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
4	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
5	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				11,54	15,7	104,85	580,27	157.9	3.54	0.48	0.05	3.71
Полдник												
1	Ватрушка с повидлом	445	90	1.00	1.8	27.18	135.36	5.05	0.14	0,00	0,01	0,00
2	Снежок	387	200	2,6	0.44	25.94	118.28	117.3	0.50	0,02	0,06	0,64
				6,58	8,17	37,26	255,48	205,85	0,3	0,02	0,15	0,49
Ужин												
1	Винегрет овощной	50	200	2.52	18.29	13.89	230.48	39.6	1.16	0.08	0.05	3.28
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
3	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,24	14,7	71,4					
				5.04	18.53	44.03	364.12	41.49	1.88	0.08	0.05	3.3
Итого:												
	Общая калорийность:			47,15	62,84	248,49	1729,07	841,84	7,79	0,71	0,55	16,52

Пятица
(Вторая неделя, 10 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	№ тех. карты	Выход	Б	Ж	У	Энергетич. Ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
								Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	Каша молочная пшеничная жидкая	161	200	7.25	4.53	31.66	196.5	111.89	1.05	0.12	0.10	0.26
2	Какао с молоком	387	200	2,6	0.44	25.94	118.28	117.3	0.50	0,02	0,06	0,64
3	Бутерброд с повидлом	498	40	1,24	3,91	20,30	121,36	6,00	0,37	0,02	0,01	0,03
				11,09	8,88	77,90	436,14	235,19	1,92	0,14	0,17	0,93
1	Сок	407	200	2.0	0.2	3.8	25.0	40.0	0.40	0.01	0.06	8.0
Обед												
1	Салат из отварной свеклы	35	60	0.81	2.76	3.51	42.12	18.97	0.73	0,00	0,01	1.14
2	Суп картофельный рыбный	73	200	7.2	7.66	15.88	161.36	25.44	1.12	0.12	0.05	4.42
3	Оладьи из печени по кунцевски	404	80	13.84	9.36	9.44	177.6	17.6	4.16	0.2	1.32	5.76
4	Капуста тушеная	311	150	3.92	4.83	10.53	101.4	64.14	1.39	0,02	0,04	26.4
5	Компот из смеси сухофруктов	399	200	0.56	0,00	27.4	111.84	56.36	1.57	0,00	0,00	0.14
6	Хлеб пшеничный		80	6.4	0.64	39.2	190.4					
7	Хлеб ржаной		50	2.0	3.5	24.0	106.0					
				34,73	28,75	129,96	890,72	182,51	8,97	0,31	1,42	37,86
Полдник												
1	Вафли		40	1.16	10.4	22.64	188.8					
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
				1,28	10,4	38,08	251,04	1,89	0,72	0,00	0,00	0,02
Ужин												
1	Каша манная молочная жидкая	160	200	6.04	4.36	30.86	187.01	109.8	0.28	0.05	0.10	0.28
2	Чай с сахаром	381	200	0.12	0,00	15.44	62.24	1.89	0.72	0,00	0,00	0,02
				6,16	4,36	46,3	249,25	111,69	1.0	0.05	0.10	0.28
	Общая калорийность:			55,23	59,98	282,98	1866,25	502,85	12,79	0,5	1,88	46,96