

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 09.01.2025 № 42-

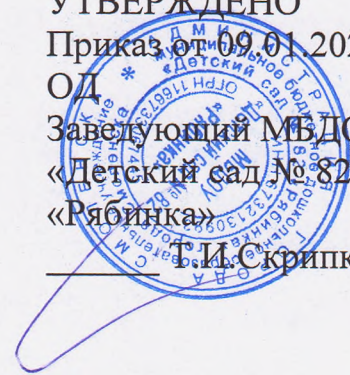
ОД

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 82

«Рябинка»

Т.И.Скрипкина



**Ежедневное меню
основного (организованного)
питания для детей в возрасте
от 3 до 7 лет (включительно)
МБДОУ «Детский сад № 82 «Рябинка»**

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
1 завтрак	Макаронные изделия с маслом	175	6,59	3,95	30,99	185,00	0	81
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	90
	Чай с сахаром	180	4,60	0,28	63,00	0	0,018	102
	Печенье	35	2,50	3,50	26,70	142,1	0	109
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		438	18,89	23,21	121,2	489,10	0,018	
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие	120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	110
итого за 2 завтрак		120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	
обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	3,10	5,54	52,62	3,95	11
	Салат из свежих помидоров с луком (сезонный)	50	0,12	2,91	2,67	38,97	10,2	16
	Суп картофельный с крупой	200	1,77	2,38	11,29	73,80	6,6	43
	Голубцы ленивые	220	19,42	12,43	27,85	301,00	27,54	62
	Соус сметанный	40	0,56	1,99	2,34	29,60	0,016	118
	Компот из сушеных фруктов	180	0,06	0	28,46	100,3	2,1	92
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	112
итого за обед		740	25,56	18,51	91,68	641,82	40,206	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,14	107
итого за полдник		250	12,80	11,23	22,48	242,60	1,54	
ужин	Сырники из творога	150	25,48	17,27	15,54	175,5	0,27	86
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	117
	Салат из моркови с изюмом	50	0,73	0,05	7,17	32,1	2,28	124
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,05	27,18	111,24	0,99	94
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
итого за ужин		460	30,044	19,964	71	440,19	3,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2008	87,63	72,94	310,3	1832,89	49,544	

САД								
прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
1 завтрак	Кашая вязкая молочная "Дружба"	210	5,86	9,95	26,80	221,38	0,9	18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,96	101,1	1,29	96
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		448	11,50	23,82	57,44	492,08	2,19	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5	91
итого за 2 завтрак		125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,87	1,72	2,80	30,80	13,06	13
	Салат из белокочанной капусты (сезонный)	50	0,87	1,72	2,8	30,8	13,06	13
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,20	96,60	6,03	37
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	66
	Рагу из овощей	150	17,21	11,3	13,56	166	7,79	53
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,07	24,32	98,9	10,16	93
	Хлеб ржаной	35	2,27	0,44	11,37	59,15	0	112
итого за обед		715	34,63	26,86	77,81	634,45	37,16	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Повидло	20	0,08	0	13	56,8	8	106
итого за полдник		250	8,24	5,33	35,48	227,40	9,4	
ужин	Суфле рыбное	120	35,7	8,4	0,156	219,9	0,76	79
	Свекла тушённая	130	2,15	4,13	12,89	96,00	15,45	56
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	101
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,18	4,87	25,35	0	112
итого за ужин		475	41,3	13,06	42,596	452,85	19,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2013	96,30	69,07	226	1860,12	70,29	

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
1 завтрак	Каша вязкая ячневая с маслом и сахаром	210	4,3	4,2	33,19	188	0	22
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,7	1,6	97
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		448	10,98	19,03	65,15	476,30	1,6	
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие	120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	110
итого за 2 завтрак		120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	3,05	1,19	35,12	2,91	3
	Салат из свежих помидоров и огурцов (сезонный)	50	0,23	2,41	2,08	27,95	8,35	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	14,77	47
	Птица тушеная в соусе с овощами	260	13,49	5,76	23,60	235,00	10,43	48
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	48,28	0,018	102
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,60	16,20	84,50	0	112
итого за обед		740,00	18,58	13,33	56,16	470,70	28,13	
полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	99
	Булочка домашняя	70	5,11	8,75	37,73	250,60	0	103
	Зефир	30	0,24	0,00	23,94	97,80	0	121
итого за полдник		280	10,57	13,25	68,87	438,40	1,26	
ужин	Пудинг из творога с яблоками	210	28,58	22,4	30,72	438	2,79	126
	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	0,45	127
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0	18,1	76,79	3,6	91
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
итого за ужин		470	31,89	22,78	71,81	620,04	6,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2058	72,36	68,42	266	2024,62	41,908	

ЯСЛИ	САД									
	прием пищи	прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№ технологической карты
					Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 4									
1 завтрак	1 завтрак	Омлет с сыром	160	17,09	31,68	3,44	363,6	0,32	89	
		Салат из свеклы	50	0,7	4,21	4,1	54,53	2,33	10	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,96	101,1	1,29	96	
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111	
		Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105	
итого за 1 за	итого за 1 завтрак		448	23,43	49,76	38,18	688,83	3,94		
2 завтрак	2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5	91	
итого за 2 за	итого за 2 завтрак		125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5		
обед	обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,89	2,64	6,13	52,17	5,48	1	
		Салат из свежих огурцов (сезонный)	50	0,4	2,47	1,5	29,6	4,75	14	
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	127,8	4,65	40	
		Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом №354	120	8,18	9,39	10,34	159	0,46	68	
		Капуста тушеная	150	3,09	4,84	14,14	112,65	25,72	61	
		Компот из сушеных фруктов	180	0,06	0	28,46	100,3	2,1	92	
		Хлеб ржаной	35	2,27	0,44	11,37	59,15	0	112	
итого за обе	итого за обед		735	10,70	12,13	73,15	452,07	37,95		
полдник	полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99	
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111	
		Повидло	20	0,08	0	13	56,8	8	106	
итого за пол	итого за полдник		250	8,24	5,33	35,48	227,40	9,4		
ужин	ужин	Котлета рыбная запеченная	120	15,96	5,64	11,5	161	0,51	77	
		Пюре картофельное	130	3,12	4,16	17,7	118,95	16,12	48	
		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	101	
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111	
		Хлеб ржаной	15	0,97	0,18	4,87	25,35	0	112	
итого за уж	итого за ужин		475	22,53	10,33	58,75	416,9	19,46		
ИТОГО ЗА	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2033	65,53	77,55	218,2	1838,54	73,25		

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
1 завтрак	Каша вязкая овсяная с маслом и сахаром	210	6,07	6,68	33,91	220,00	0	19
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,7	1,6	97
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		448	12,75	21,51	65,87	508,30	1,6	
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие	120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	110
итого за 2 завтрак		120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	
обед	Салат овощной с фасолью	50	1,23	5,17	6,45	77,70	3,63	6
	Салат летний (сезонный)	50	0,48	2,41	4,28	41,22	8,51	17
	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	88	7,03	31
	Жаркое по-домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265	8,97	64
	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,16	0,07	24,32	98,9	10,16	93
	Хлеб ржаной	35	2,27	0,44	11,37	59,15	0	81
итого за обед		705	32,79	17,18	75,38	588,75	29,79	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Булочка дорожная	70	4,9	10,54	40,78	277,74	0	104
итого за полдник		270	10,70	15,54	48,78	377,74	1,4	
ужин	Суфле из печени	150	23,6	9,51	3,64	188,4	0,07	72
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,097	116
	Каша рассыпчатая гречневая	145	8,88	6,29	39,90	252,00	0	25
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	48,28	0,018	102
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,18	4,87	25,35	0	112
итого за ужин		550	36,47	17,90	73,41	609,77	0,185	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2093	93,05	72,16	267,4	2103,74	37,055	

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
1 завтрак	Макаронные изделия с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	82
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	48,28	0,018	102
	Печенье	35	2,50	3,50	26,70	142,1	0	109
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		423	15,05	27,73	65,56	580,04	0,198	
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие	120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	110
итого за 2 завтрак		120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	
обед	Салат Осенний	50	0,51	2,41	4,16	19,29	12,51	2
	Салат из свежих огурцов (сезонный)	50	0,4	2,47	1,5	29,6	4,75	14
	Рассольник домашний	200	1,68	4,09	13,20	96,60	6,03	36
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	66
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,6	4,48	32,74	189	0	26
	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,16	0,07	24,32	98,9	10,16	93
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	112
итого за обед		730	22,59	20,89	103,2	671,29	28,82	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Повидло	20	0,08	0	13	56,8	8	106
итого за полдник		250	8,24	5,33	35,48	227,40	9,4	
ужин	Запеканка творожная	150	20,4	13,88	14,87	274,58	0,4	84
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	117
	Салат из моркови с изюмом	50	0,73	0,05	7,17	32,1	2,28	124
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0	18,1	76,79	3,6	91
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
итого за ужин		460	25,36	16,52	61,25	504,82	6,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1983	71,58	70,51	269,4	2002,73	48,938	

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
1 завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром	210	5,48	5,49	39,28	226,05	0	20
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,7	1,6	97
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		448	12,16	20,32	71,24	514,35	1,6	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5	91
	итого за 2 завтрак		125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5
обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,87	1,72	2,80	30,80	13,06	13
	Салат из свежих помидоров с луком (сезонный)	50	0,12	2,91	2,67	38,97	10,2	16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	32
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	220	14,82	11,61	33,4	289,66	6,63	65
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,097	116
	Компот из сушеных фруктов	180	0,06	0	28,46	100,3	2,1	92
	Хлеб ржаной	35	2,27	0,44	11,37	59,15	0	112
итого за обед		715,00	20,08	19,27	88,35	587,05	30,12	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,14	107
итого за полдник		250	12,80	11,23	22,48	242,60	1,54	
ужин	Рыба запеченная в омлете	150	23,81	6,8	4,81	176,25	0,56	78
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,36	7,09	10,68	116	1,35	55
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	101
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,18	4,87	25,35	0	112
итого за ужин		505	29,62	14,42	45,04	429,2	4,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2043	75,29	65,24	239,7	1826,54	40,497	

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
1 завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром	210	5,24	6,52	34,21	219,80	0	21
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,96	101,1	1,29	96
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		448	10,88	20,39	64,85	490,50	1,29	
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие	120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	110
итого за 2 завтрак		120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	
обед	Салат овощной с фасолью	50	1,23	5,17	6,45	77,70	3,63	6
	Салат из свежих помидоров и огурцов (сезонный)	50	0,23	2,41	2,08	27,95	8,35	15
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,80	4,6	41
	Плов из птицы	240	24	22,49	40,78	463	1,16	74
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	48,28	0,018	102
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,60	16,20	84,50	0	112
итого за обед		720	30,154	30,958	81,53	743,28	9,408	
полдник	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	98
	Булочка домашняя	70	5,11	8,75	37,73	250,60	0	103
итого за полдник		250	11,21	14,19	47,83	363,94	2,74	
ужин	Пудинг из творога запеченный	160	21,19	15,06	34,06	357	0,27	85
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	117
	Салат из моркови	50	0,65	0,05	8,43	37,45	1,75	7
	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,05	27,18	111,24	0,99	94
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
итого за ужин		470	25,674	17,754	90,78	627,04	3,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2008	78,26	83,32	289	2243,94	20,688	

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
1 завтрак	Омлет натуральный	150	12,1	21,43	2,42	252,9	0,23	88
	Салат из свеклы	50	0,7	4,21	4,1	54,53	2,33	10
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,7	1,6	97
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		438	19,48	40,47	38,48	595,73	4,16	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5	91
	итого за 2 завтрак		125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,5
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	3,05	1,19	35,12	2,91	3
	Салат летний (сезонный)	50	0,48	2,41	4,28	41,22	8,51	17
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,93	6,78	67,8	14,77	46
	Шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	66
	Овощи в молочном соусе	150	3,71	3,4	15,89	109,08	14,67	52
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,07	24,32	98,9	10,16	93
	Хлеб ржаной	35	2,27	0,44	11,37	59,15	0	112
итого за обед		715	20,42	20,13	72,11	553,05	42,63	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Повидло	20	0,08	0	13	56,8	8	106
итого за полдник		250	8,24	5,33	35,48	227,40	9,4	
ужин	Биточки рыбные запеченные	120	15,13	4,89	10,18	146	0,36	76
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,8	6,41	14,7	129	12,44	54
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	101
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,18	4,87	25,35	0	112
итого за ужин		495	21,38	11,83	54,43	411,95	15,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2023	70,15	77,76	213,1	1841,47	74,32	

САД

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
1 завтрак	Каша манная молочная	210	5,86	9,95	26,80	221,38	0,9	23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,96	101,1	1,29	96
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Масло сливочное	8	0,12	10,88	0,20	99,00	0	105
итого за 1 завтрак		448	11,50	23,82	57,44	492,08	2,19	
2 завтрак	Флоды и ягоды свежие	120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	110
итого за 2 завтрак		120	0,34	0,04	3,97	19,18	4,08	
обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,89	2,64	6,13	52,17	5,48	1
	Салат из белокочанной капусты (сезонный)	50	0,87	1,72	2,8	30,8	13,06	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	127,8	4,65	40
	Рулет с луком и яйцами	140	14,43	11,71	11,13	207	3,67	67
	Капуста тушеная	150	3,09	4,84	14,14	112,65	25,72	61
	Компот из сушеных фруктов	180	0,06	0	28,46	100,3	2,1	92
	Хлеб ржаной	35	2,27	0,44	11,37	59,15	0	112
итого за обед		755	25,13	23,84	84,28	659,07	41,62	
полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,4	99
	Булочка дорожная	70	4,9	10,54	40,78	277,74	0	104
итого за полдник		270	10,70	15,54	48,78	377,74	1,4	
ужин	Запеканка из печени	150	21,6	8,67	5,3	182,2	0,78	69
	Пюре картофельное	130	3,12	4,16	17,7	118,95	16,12	48
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	48,28	0,018	102
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,33	14,48	70,6	0	111
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,18	4,87	25,35	0	112
итого за ужин		505	28,104	13,358	50,738	445,38	16,918	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2098	75,77	76,59	245,2	1993,45	66,208	