



Утверждаю
заведующая МКДОУ детский сад
№ 6 п. Волома
Т.Н. Старук
Приказ № 29/3 от 31.08.2022 года

**Примерное десятидневное меню с 9 часовым пребыванием детей
МКДОУ детский сад № 6 п. Волома**

Первый день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Витам ин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Омлет с зеленым горошком	100	6,57	8,7	3,71	117,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	165,0	3,53	63
Кипяченое молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	200	5,8	5,0	9,6	108	2,6	68
Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	80	3,0	24,4	50,0	434	0	73
Итого за прием	270	11,67	18,55	23,41	307,36	4,47	420	18,0	41,58	64,79	707,0	6,12	
2-ой завтрак													
Свежие фрукты	70	1,05	0,35	14,7	64,47	4,8	90	1,35	0,45	18,9	82,89	6,6	
Обед													
Салат из соленых огурцов с луком	45	0,53	2,72	1,75	34,67	3,47	60	1,46	3,08	4,29	50,0	5,8	85
Суп рыбный со сметаной	200	3,28	2,13	3,55	95,0	3,24	250	4,66	3,12	4,95	118,0	5,54	64
Пельмени в масле	200/5	19,84	31,43	37,07	471,05	0	250/6	24,8	39,29	46,34	588,81	0	35
Компот из кураги	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Итого за прием	660	26,06	36,64	73,81	734,75	7,07	804	33,91	45,95	92,07	913,99	11,74	
Полдник													
Капуста, тушенная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21	18
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0,0	90	7,12	0,9	43,48	215,02	0,0	46
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	13
Итого за прием	404	12,56	7,95	38,08	392,51	19,27	502	17,12	9,1	66,26	538,02	21,0	
Итого за день	1404	51,34	63,49	150,0	1499,09	35,61	1816	70,38	97,08	242,02	2241,9	45,46	

Второй день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Витам ин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Каша кукурузная	150	4,5	6,0	27,3	177,0	0,0	200	6,0	8,0	36,4	236,0	0,0	83
Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	1,7	1,92	14,2	85	0,35	180	2	2,3	17	102	0,35	37
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/5/1 4	5,06	7	14,62	145	0,19	3
Итого за прием	333	9,81	13,32	51,25	368,0	0,49	429	13,06	17,3	68,02	483,0	0,54	
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	2,5	200	1,0	0,2	20,2	85,68	4,8	77
Обед													
Салат из квашенной капусты с луком	40	0,6	2,0	3,0	33,0	1,36	60	0,9	3,0	4,6	50	2,98	82
Суп вермишелевый с колбасой и яйцом	150	2,58	2,72	9,68	178,0	0,0	200	3,64	3,68	10,82	325,0	0,0	87
Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	270,45	6,13	200	7,5	5,3	14,66	327,27	8,17	9
Кисель из свежих ягод	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18,0	60	0	10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Итого за прием	520	10,79	9,06	47,2	580,98	7,49	698	22,04	12,44	60,77	829,45	11,15	
Полдник													
Блины с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	75/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	23
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	13
Итого за прием	244	6,24	8,1	43,29	264,0	1,3	277	6,24	8,1	46,29	277,0	1,03	
Итого за день	1247	27,59	30,53	156,89	1277,24	11,78	1604	42,34	38,04	195,28	1625,13	17,52	

Третий день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита ин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	6,44	7,53	25,38	192	1,98	41
Чай с лимоном	150/9/ 4	0,04	0	9,1	35	1,6	180/12 /5	0,04	0	12,3	47	2,0	14
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	16
Итого за прием	335	6,84	9,53	40,14	272,75	3,06	432	8,78	11,89	52,30	347,0	3,98	
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	150	0,71	0,13	13,79	58,73	2,5	180	0,54	0,36	29,34	119,59	4,8	77
Обед													
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,0	4,1	58	0,3	60	1,9	6,0	6,1	87	0,6	79
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1,0	19
Греча отварная	100	3,0	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	263	0	45
Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6,0	7,6	2,47	164,8	0,8	15
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0,0	90	7,12	0,9	43,48	215,02	0,0	46
Итого за прием	576	18,85	19,26	79,22	678,72	6,6	818	28,04	27,33	122,52	1012,0	9,0	
Полдник													
Пирожок печеный с яблоком	50	3,0	2,6	22,0	123,0	0,08	70	4,2	3,7	30,7	173,0	1,2	86
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	13
Итого за прием	209	3,0	2,6	30,98	153,0	0,35	262	4,2	3,7	42,68	216,0	1,2	
Итого за день	1270	29,40	31,52	164,13	1163,20	12,51	1692	41,56	43,28	246,84	1694,59	18,98	

Четвертый день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Витам ин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Витам ин С	
Завтрак													
Каша Пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	42
Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	180	0,8	1	13,5	56	0,65	27
Бутерброд с маслом	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0,0	90	7,12	0,9	43,48	215,02	0,0	16
Итого за прием	345	9,49	7,35	54,28	313,93	2,0	470	14,93	9,99	85,37	484,02	2,6	
2-ой завтрак													
Свежие фрукты	70	1,05	0,35	14,7	63,63	4,8	90	1,35	0,45	18,9	82,89	6,6	84
Обед													
Кабачковая икра	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	33
Щи со свежей капусты со сметаной	200/8/ 5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	250/10 /6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	66
Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	8
Мясная котлета	50	7,03	5,73	5,11	199,38	0,58	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
Компот их свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Итого за прием	608	15,06	17,32	52,02	440,6	39,75	784	19,96	23,78	67,01	573,11	50,53	
Полдник													
Сырники из творога с молоком сгущенным	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	21
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	200	0	0	11,98	43	0	13
Итого за прием	260	6,34	7,2	31,66	311,1	0,58	350	11,2	12,69	52,18	541,3	0,43	
Итого за день	1283	31,94	32,22	152,66	1129,2 6	47,13	1694	47,44	46,91	223,46	1681,3 2	60,16	

Пятый день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита ин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	71
Чай с лимоном	150/9/ 4	0,04	0	9,1	35	1,6	180/12 /5	0,04	0	12,13	47	2,0	14
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	16
Итого за прием	317	14,38	14,96	49,98	456,27	1,99	412	21,94	21,06	69,85	630,30	2,54	
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	2,5	200	1,0	0,2	20,2	85,68	4,8	77
Обед													
Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	24
Борщ со сметаной	200/8/ 5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	250/10 /6	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	5
Ежики в подливке	40	10,25	9,28	5,11	129,5	0,0	60	13,02	11,02	7,16	152,6	0,0	81
Морс из свежих ягод	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Итого за прием	478	15,53	14,60	36,01	327,52	17,25	624	19,69	17,68	47,02	405,18	22,34	
Полдник													
Салат рыбный	60	13,6	4,3	0,3	95,0	0,5	80	18,2	5,7	0,5	126	0,57	78
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	13
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0,0	90	7,12	0,9	43,48	215,02	0,0	46
Итого за прием	264	17,16	4,75	31,02	232,51	5,27	362	25,32	6,60	55,96	384,02	5,7	
Итого за день	1209	47,82	34,46	132,16	1280,56	27,01	1598	67,95	45,54	193,03	1705,18	35,38	

Шестой день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Витам ин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Каша гречневая	150	5,23	7,81	18,75	180,0	0,67	150	6,98	10,42	25,0	240	0,9	70
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	13
Печенье	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,0	80	3,0	24,4	50	434	0,0	72
Итого за прием	329	5,98	13,91	40,23	318,5	0,94	422	9,98	34,82	86,98	717,0	0,9	
2-ой завтрак													
Свежие фрукты	70	1,05	0,35	14,7	63,63	0,08	90	1,35	0,45	18,9	82,89	1,1	75
Обед													
Салат из свежего огурца, помидора и перца	40	0,6	2,0	3,0	33	10,2	60	0,9	3,0	4,6	50	14,0 2	53
Рассольник со сметаной	200/8/ 5	3,28	4,8	16,76	216,11	6,57	250/10 /6	4,1	7,16	20,93	145,0	8,2	56
Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,9 5	8
Мясные тефтели	50	6,41	6,78	5,22	207,5	0,56	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	22
Компот из изюма	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90,0	0,4	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Итого за прием	633	15,14	18,13	70,87	704,24	31,87	784	20,02	25,35	87,39	644,68	41,3 6	
Полдник													
Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	67
Кефир	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	69
Итого за прием	190	7,67	11,36	29,54	212,8	1,38	220	9,4	14,43	39,52	266,2	1,32	
Итого за день	1222	29,84	43,75	155,34	1299,1 7	34,27	1516	40,75	75,05	232,79	1710,7 7	44,6 8	

Седьмой день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита ин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	38
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,7	1,92	14,2	85	0,35	180	2	2,3	17,0	102	0,35	37
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	16
Итого за прием	324	8,0	11,76	40,35	303,25	1,81	415	8,58	15,17	53,48	397,0	2,3	
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	2,5	200	1,0	0,2	20,2	85,68	4,8	77
Обед													
Огурец соленый	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	24
Суп фасолевый	200/10	4,3	3,9	17,51	205,6	4,83	250/15	6,5	5,2	22,09	250	6,1	57
Ленивые голубцы с мясом	50	4,11	3,18	2,99	256,88	6,23	70	5,75	4,45	4,19	379,63	8,72	26
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0	48
Итого за прием	485	10,87	7,61	43,57	566,81	20,51	633	15,40	10,33	56,36	765,21	27,4	2
Полдник													
Макароны с сыром	100	5,25	5,89	23,92	272,67	0,13	150	7,88	8,83	35,88	359,0	0,19	30
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	13
Итого за прием	259	5,25	5,89	32,90	302,67	0,4	342	7,88	8,83	47,86	402,0	0,19	
Итого за день	1218	24,87	25,41	131,97	1236,9	25,22	1590	32,86	34,53	177,90	1649,8	34,6	9

Восьмой день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,0	1,46	200	5,7	7,8	22,3	188,0	2,4	40
Какао со сгущенным молоком	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	180	1,8	2,3	17,0	100	0,34	36
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	16
Итого за прием	324	7,2	10,96	43,51	305,3	1,75	415	9,8	14,46	53,92	396,0	2,74	
2-ой завтрак													
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	2,5	200	1,0	0,2	20,2	85,68	4,8	77
Обед													
Свекольный салат	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	60	0,83	4,54	4,55	65,0	4,5	29
Суп гороховый с гречками	150	5,33	0,42	12,09	200,2	3,19	250	7,55	0,66	20,15	267,0	5,32	65
Мясные биточки	50	7,03	5,73	5,11	219,38	0,58	70	9,84	8,02	17,6	339,13	0,81	6
Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,9 5	8
Кисель из свежих ягод	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18,0	60,0	0	10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0	48
Итого за прием	545	17,4	14,11	89,58	681,46	21,51	768	24,24	19,0	93,39	940,31	28,5 8	
Полдник													
Морковь, тертая с яблоком	45	0,44	3,03	3,23	43	3,0	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4,0	34
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43,0	0	13
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	16
Итого за прием	228	1,98	6,49	21,96	151,0	3,27	287	2,89	8,4	30,90	208,3	4,0	
Итого за день	1247	27,33	31,71	170,20	1202,0 2	29,03	1670	37,93	42,06	198,41	1630,2 9	40,1 2	

Девятый день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита ин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144,0	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	39
Чай с лимоном	150/9/ 4	0,04	0,0	9,10	35	1,6	180/12 /5	0,04	0,0	12,30	47,0	2,0	14
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0,0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	16
Итого за прием	335	6,24	9,06	37,67	257,0	3,06	432	8,55	11,83	52,01	347,0	3,95	
2-ой завтрак													
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	4,8	90	1,35	0,45	18,9	82,89	6,6	74
Обед													
Салат из свежей капусты и помидора	40	0,9	1,8	4,1	36,0	27,6	60	1,3	2,7	6,2	54	27,6	50
Свекольник со сметаной	200/8/ 5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	250/10 /6	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95	25
Плов с мясом	150	25,4	30,4	26,0	481,0	0,0	220	35,70	43,30	39,0	691,0	0,0	76
Компот из чернослива	180	0,43	0,0	21,42	81,0	0,36	200	0,48	0,0	23,8	90,0	0,4	4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0	48
Итого за прием	613	32,09	37,76	72,57	767,14	35,93	784	44,21	52,96	95,46	1047,1 8	37,9 5	
Полдник													
Оладьи с повидлом	70/14	7,09	7,73	33,01	230,16	0,48	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,55	47
Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,0	0,27	180/12	0	0	11,98	43,0	0	13
Итого за прием	243	7,09	7,73	41,99	260,16	0,75	288	8,11	8,83	49,70	306,04	0,55	
Итого за день	1261	46,47	54,90	166,93	1348,7 7	44,54	1594	62,22	74,07	216,07	1783,1 1	49,0 5	

Десятый день

Наименование блюд	ЯСЛИ						САД						№ Т К
	Выход, ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Витам ин С	Выход ,г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г	ЭЦ,кк ал	Вита мин С	
Завтрак													
Ленивые вареники в масле	100	14,15	9,29	13,65	175,5	0,2	150	21,22	13,94	20,48	328,5	0,3	43
Какао с молоком	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	180	1,8	2,3	17,0	100,0	0,34	36
Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	0,0	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	16
Итого за прием	274	17,19	14,65	37,6	336,8	2,29	365	25,32	20,6	52,1	536,5	3,34	
2-ой завтрак													
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	4,8	90	1,35	0,45	18,9	82,89	6,6	75
Обед													
Помидор свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	24
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,2	4,24	11,62	233,8	8,42	215/35	6,5	5,3	14,52	291,0	10,5 2	17
Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,9 5	8
Рыба по-польски	70	8,42	5,73	41,94	198,0	0,5	80	10,76	6,55	47,93	212,0	0,57	59
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45,0	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60,0	6,6	20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,0	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0,0	48
Итого за прием	615	18,52	14,69	91,08	649,73	32,73	778	23,46	17,77	110,59	780,58	41,6 4	
Полдник													
Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	180	2,67	4,82	12,19	104,0	17,2	32
Чай с сахаром	150/9	0,0	0,0	8,98	30,0	0,27	180/12	0,0	0,0	11,98	43,0	0,0	13
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0,0	90	7,12	0,9	43,48	215,02	0,0	46
Итого за прием	354	5,79	4,49	40,88	224,18	14,6	462	9,79	5,72	67,65	362,02	17,2	
Итого за день	1313	42,55	34,18	184,26	1274,3 4	54,42	1695	59,92	44,54	249,24	1761,9 9	68,7 4	

