

Приложение № 2 к приказу  
департамента образования  
администрации города Липецка  
от 20.12.2017 № 1444



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 95

№ 95

г. Липецк

## Примерное 10-дневное МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,  
на 2018 год

Стоимостью – 104 рубля в день

## I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	30/4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	8,86	5,98	44,7	268		165
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,236</b>	<b>9,028</b>	<b>84,756</b>	<b>434,104</b>	<b>2,826</b>	
	<b>2-й завтрак - сок</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,32	43	17,47	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	250/15/1	7,36	5,52	27,71	189,98	5,8	81/115
3	Сосиски отварные	58	6,68	13,85	0,26	150,63	0	275
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>27,33</b>	<b>94,41</b>	<b>709,56</b>	<b>41,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,3</b>	<b>7,81</b>	<b>33,56</b>	<b>236,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Биточки мясные рубленые с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
2	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,5	66,4	4,1	31
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,708</b>	<b>15,014</b>	<b>41,052</b>	<b>368,306</b>	<b>5,36</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>59,00</b>	<b>59,182</b>	<b>270,16</b>	<b>1811,93</b>	<b>57,636</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38		185
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,324</b>	<b>13,948</b>	<b>51,588</b>	<b>376,436</b>	<b>0,098</b>	
	2-й завтрак - апельсин	70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
<b>ОБЕД</b>								
1	икра кабачковая промышленного производства	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	250/1	20,9	9,4	33,05	116,46	0,88	118/86
3	птица, тушеная в соусе с овощами	40/190	11,6	8,3	21,07	205,71	9,4	302
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,796</b>	<b>21,818</b>	<b>99,504</b>	<b>559,37</b>	<b>12,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	десерт творожный	55	2,8	2,47	7,09	50		
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,8</b>	<b>2,47</b>	<b>7,09</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Котлета рыбная любительская с маслом	75/3	10,31	3,36	8,35	105	2,6	256
2	капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,3	90,12	20,52	336
3	Кисель из концентрата	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапиной
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,11</b>	<b>8,12</b>	<b>50,1</b>	<b>333,02</b>	<b>23,13</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1738</b>	<b>72,33</b>	<b>46,356</b>	<b>214,18</b>	<b>1345,43</b>	<b>47,628</b>	

### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	0	168
2	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	171	0,85	
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	40,004	2,826	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,746</b>	<b>7,698</b>	<b>77,276</b>	<b>399,384</b>	<b>3,676</b>	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Свекла отварная кусочком	100	4,51	0,31	30	100,8	0	33
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	250/7/1	1,98	5,83	9,38	94,75	2,5	67
3	Жаркое по домашнему	35/100	18,29	3,14	16,44	182,22	6,5	276
4	Сок натуральный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,34</b>	<b>9,88</b>	<b>88,9</b>	<b>527,77</b>	<b>16,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир, сухарик детский	150/20	5,1	3,8	7,44	8,1	0,35	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>7,44</b>	<b>8,1</b>	<b>0,35</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг творожный с рисом	75	11,05	7,45	14,2	168	0,14	236
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	1,44	397
4	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,88	81,9	6,96	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,66</b>	<b>18,18</b>	<b>44,26</b>	<b>407,45</b>	<b>8,7</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1855</b>	<b>59,33</b>	<b>40,038</b>	<b>229,64</b>	<b>1395,50</b>	<b>40,926</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет натуральный	80/3	8,1	13,7	1,7	161,1	0	223/215
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,404</b>	<b>21,368</b>	<b>26,268</b>	<b>349,156</b>	<b>0,098</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное	90	0,36	0,36	27,94	117	3,8	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра свекольная	75	1,75	3,45	9,24	75,08	5,04	54
2	Суп картофельный с фрикадельками и зелены	250/15/1	6,54	5	151,15	132	10,1	83/121
3	запеканка из печени с рисом	120	14,87	5,92	16,4	178,4	6,97	294
4	соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40	0,67	355
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,484</b>	<b>17,614</b>	<b>218,482</b>	<b>600,32</b>	<b>24,328</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,65</b>	<b>4,15</b>	<b>28,22</b>	<b>174,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	9,94	2,63	9,44	101,54	1,65	260/355
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1,4	2,16	11,5	71,1	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,398</b>	<b>8,054</b>	<b>48,852</b>	<b>335,546</b>	<b>13,33</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1721</b>	<b>65,296</b>	<b>51,546</b>	<b>349,76</b>	<b>1576,98</b>	<b>42,006</b>	

## 5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94
3	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,256</b>	<b>15,52</b>	<b>46,592</b>	<b>379,244</b>	<b>2,422</b>	
	2-й завтрак - апельсин	70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	27,4	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	250/7/1	2,05	5	14,1	49,4	8,8	58
3	Котлета мясная	60	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	сок	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,77</b>	<b>22,4</b>	<b>79,05</b>	<b>530,95</b>	<b>61,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт, булочка российская	150/60	8,56	8,56	39,63	268,96	0,46	401/474
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,56</b>	<b>8,56</b>	<b>39,63</b>	<b>268,96</b>	<b>0,46</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога с яблоками	75	13,6	10,7	14,64	209	1,33	240
2	Джем	30	0,1		13,6	53		
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,456</b>	<b>10,723</b>	<b>44,246</b>	<b>329,154</b>	<b>6,556</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1805</b>	<b>62,342</b>	<b>57,203</b>	<b>215,42</b>	<b>1534,91</b>	<b>82,848</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	3 0 /4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Макаронны отварные с маслом	150	5,48	4,21	26,36	165,48		205
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
<b>ИТОГО</b>			<b>7,856</b>	<b>7,258</b>	<b>66,416</b>	<b>331,584</b>	<b>2,826</b>	
2-й завтрак - сок		180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,32	43	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	8,6	8,4	14,33	167,25	9,06	87
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,35	109,8	14,5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>24,494</b>	<b>22,484</b>	<b>82,832</b>	<b>633,89</b>	<b>42,658</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Бифидок	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
<b>ИТОГО</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,32</b>	<b>75,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,88	81,9	6,96	40
2	Вареники ленивые с маслом и сахаром	88	15,11	7,5	14,88	187,27	0,37	229
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2	0,4	
<b>ИТОГО</b>			<b>19,77</b>	<b>15,978</b>	<b>54,192</b>	<b>440,164</b>	<b>9,17</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1812</b>	<b>57,73</b>	<b>49,47</b>	<b>226,14</b>	<b>1544,60</b>	<b>62,304</b>	

## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	1,6	168
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,324</b>	<b>13,948</b>	<b>51,588</b>	<b>376,436</b>	<b>1,698</b>	
	2-й завтрак - апельсин	70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Свекла отварная кусочком	100	4,51	0,31	30	100,8	0	33
2	Суп-рассольник на к/б со сметаной и зеленью	250/7/1	20,88	9,4	33,05	116,46	0,88	76/511
3	Суфле куриное	70	10,7	11,26	1,99	151,66	0,016	310
4	Рагу овощное	120	2,3	4,98	11,64	100,61	8,3	342
5	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,086</b>	<b>26,568</b>	<b>118,364</b>	<b>658,23</b>	<b>9,556</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ватрушка с повидлом	50	9	4,73	38,51	233,8	0,03	453/458
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,35</b>	<b>8,48</b>	<b>44,83</b>	<b>309,76</b>	<b>0,48</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Рыба, запеченая в омлете	60	10,63	2,77	1,75	74	0,6	249
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1,4	2,16	11,5	71,1	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,088</b>	<b>8,194</b>	<b>41,162</b>	<b>308,006</b>	<b>12,28</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1840</b>	<b>90,148</b>	<b>57,19</b>	<b>261,84</b>	<b>1679,0</b>	<b>35,774</b>	



## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	30/4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	0,1	168
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393/391
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,396</b>	<b>9,328</b>	<b>67,076</b>	<b>354,484</b>	<b>2,926</b>	
	2-й завтрак - банан	75	6,75	0,23	9,12	42,75	4,5	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	46,95	4,75	33
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1,72	4,88	12,05	123,01	11	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	35/50	10,86	8,7	2,3	130,9	0,01	278
4	Каша гречневая	100	5,732	4,062	25,761	162,5	0	313
5	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399г
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,232</b>	<b>21,282</b>	<b>79,171</b>	<b>627,16</b>	<b>19,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,32</b>	<b>75,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	сырники с морковью	100	14,09	11,55	21,12	245	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,05	5,81	26,15	2,4	41
4	Кисель из концентрата	180	0,07	0	15,3	59	0	648 сб 2004г. Ред Липшиной
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,76</b>	<b>13,86</b>	<b>48,86</b>	<b>380,9</b>	<b>3,29</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>58,488</b>	<b>48,45</b>	<b>210,55</b>	<b>1481,25</b>	<b>30,526</b>	

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет с маслом	80/3	7,056	13,584	1,352	156,304	0,12	215
3	Какао	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,086</b>	<b>24,492</b>	<b>33,084</b>	<b>417,548</b>	<b>1,64</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное	75	0,3	0,3	23,28	97,5	3,18	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,69	2,6	4,29	43,3	0,6	22
2	Борщ со сметаной и зеленью	250/7/1	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57/511
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60/50	7,8	11,79	14,88	203,28	0,6	287/348
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	0,88	73,15	45	398
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,92</b>	<b>23,96</b>	<b>67,39</b>	<b>625,98</b>	<b>72,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,44</b>	<b>5,36</b>	<b>33,98</b>	<b>213,46</b>	<b>0,49</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые	80	7,07	4,5	10	109,35	10	298
2	соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40	0,67	355
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392/391
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,254</b>	<b>7,888</b>	<b>37,038</b>	<b>261,856</b>	<b>10,698</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1700</b>	<b>51</b>	<b>62</b>	<b>194,77</b>	<b>1616,344</b>	<b>88,598</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша ячневая с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,078</b>	<b>16,324</b>	<b>55,962</b>	<b>426,836</b>	<b>1,25</b>	
	2-й завтрак- яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1	2,62	4,89	47,1	7,83	25
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	82
3	Плов из говядины	35/100	7,29	7,33	15,39	157,95	0,34	443 сб.2004 ред. Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,686</b>	<b>13,398</b>	<b>79,114</b>	<b>498,5</b>	<b>16,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		466
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,23</b>	<b>6,11</b>	<b>32,47</b>	<b>216,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Варенье	30	0,25		34	132,5		
3	Кисель из сока	180	0,504	0,054	27,18	111,24	0,99	382
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,734</b>	<b>9,764</b>	<b>83,6</b>	<b>476,74</b>	<b>1,29</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1710</b>	<b>52,2</b>	<b>46,1</b>	<b>262,9</b>	<b>1671,8</b>	<b>31,8</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>			<b>63</b>	<b>54</b>	<b>244</b>	<b>1566</b>	<b>52,002</b>	