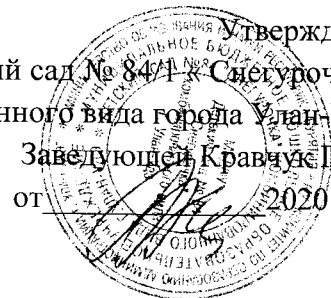


Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА УЛАН-УДЭ

670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон/факс (3021)23-15-81

Электронный адрес: gaia220463@mail.ru

Утверждаю:
МБДОУ Детский сад № 84/1 «Снегурочка»
комбинированного вида города Улан-Удэ
Заведующей Кравчук Г. Е.
от _____ 2020 год



10-ти дневное меню

г. Улан – Удэ
2020 год

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150\200	5,21\6,21	7,275\8,875	27,08\43,0	196,45\225,84		№1 стр188
	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Конф. Шоко.	16\16	0,1	0,1	95,7	357		
	Бутерброд с маслом	25\10\50\10\	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		350\465	47,155\54,365	35,35\37,7	69,555\97,925	669,65\764,54		
2 завтрак:	Сок	150\200	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп лапша с мясом	150\200	2,61\3,48	0,40\0,54	10,8\14,5	255\341		№88стр144
	Плов	150\200	18,156\22,226	36,186\43,486	30,935\34,505	524,71\584,81		№321 стр285
	Кисель из варенья	150\200	0,375\0,5	0	19,13\27,17	76,9\108,85	35\50	№394стр318
	Хлеб	50\70	5,3\7,42	0,65\0,91	33,85\47,83	165,5\231,7		
	Кукуруза лук масло раст	20\20	1	7	1	63		№12стр108
Итого:		525\695	27,441\34,626	44,236\51,936	95,76\125,1	1,085\1,329		
Полдник:	Какао напиток	150\200	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
	пряник	35\40	1,12\1,28	0,98\1,12	28,035\32,04	122,5\140		
Итого:		200\250	60,65\76,73	5,78\7,52	44,80\54,4	477,5\614		
Ужин:	Суп рыбный (из св. рыбы)	200\200	10,840\14,410	0,630\0,850	18,91\47,45	266\352		№95стр147
	Чай с сахаром	180\200	9\12	0	9,75\13	37\49		№411стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
Итого:		400\455	21,785\30,28	5,305\6,275	41,135\85,37	405,2\568,7		
2 ужин:	фрукты	150\200	0,6\0,8	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
Итого за 1 день:			157,631\196,801	91,271\104,231	265,950\378,995	1620,93\2038,56		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Отварная лапша сыром с маслом	150/200	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	Чай с сахаром с лимоном	180/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Батон с	25/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
	Маслом с повидлом	5/20 5/20	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		310/415	11,01/13,47	10,93/11,74	38,87/54,74	336,6/400,7		
Завтрак:	Фрукты	150/200	0,8\1	0,8\1	19,6/24,5	90\112,5		
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	14,76/14,76	112,99/116,59		№90стр145
	Котлета мясная	60/80	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Картофельное пюре	120/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	15/30	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Компот с курагой	150/200	0,045/0,06	0	11,24/11,66	45,43/47,94	35/50	№394 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	165,5/213,7		
	Огурец соленый с луком с маслом	20/25	2,825	2,626	29,32	154,49		№20 стр111
Итого:		550/790	1,035/1,055	28,74/34,20	125,43/150,17	968,23/1,129		
Подник:	Снежок	150/200	2,5	12	16	360		
	сухарь	35/40	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		200/250	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	487,4/505,6		
Ужин:	Каша молочная геркулесовая	200/200	5,39/3,91	6,38/2,42	32,02//20,84	207,8/151,2		№437стр340
	Чай с сахаром	180/200	20	0	106,7	488		№411стр326
	Хлеб с маслом	30/55	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131		
Итого:		230/300	31,85	12,2/12,42	195,75/209,54	1,102/1,139		
Ужин2:	чай	150/200	0,02/0,002	0	0,0069/0,0069	1,0/1,09		№410стр326

	вафли	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0				
Итого:		185/240	5,32/6,88	5,78/7,52	35,08/41,44	209,5/256				
Итого за 1 день:			64,51/58,95	198,78/	485,4/500,5	2002,8/1,963,5				

Прием пищи	Наименование	Выход блода	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84	№1 стр188	
	Гренки с сыром	60/75	7,671/7,737	22,458/22,481	22,084/22,563	220,15/222,6	№125 стр160	
	Кофейный напиток	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6	№414 стр327	
Итого:		350/450	14,101/16,083	37,188/31,596	49,96/66,46	424,2/456,04		
2 завтрак:	сок	150/200	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп крестьянский с мясом	150/200	8,302/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241	162,4/189,7	№86 стр143	
	Котлета рыбная	60/80	8,879/12,119	15,375/18,575	6,753	155,38	№273 стр 255	
	Рис отварной	120/135	3,745/4,28	0,455/0,52	23,94/27,36	117,2/134,0	№332 стр292	
	Кисель из варенья	150/200	0,0315/0,042	0	13,6/19,79	46,45/68,25	№396 стр319	
	Хлеб	50/70	5,37/4,2	0,65/0,91	33,85/47,83	165,5/231,7		
	Фасоль с маслом с луком	25/25	6,1	18,56	0,41	122,2	№12 стр108	
Итого:		550/800	32,357/38,323	42,335/49,13	119,19/145,38	769,13/901,23		
Поддник:	молоко	150/200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
	Сочень с творогом	80/80	5,64225	5,252425	58,635075	308,98175		
Итого:								
Ужин:	Сосиска в тесте	100/100	11,7/17,0	42,5/42,5	52,15/52,15	716/716	№284 стр261	
	чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
	ФРУКТЫ	150/200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
Итого:		400/535	13,731/16,115	13,78/14,7	43,87/59,99	218,3/300,93		
2 ужин:	Сухарь	35/40						
	Молоко	150/200						
Итого за 1 день:			82,981,6/93,3136	129,755/144,69	392,877/391,687	3,726/3,962		

Прием пищи	Наименование	Выход Блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	180/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бульброд с сыром с сыром	40/65	4,37/6,42	7,775/8,725	17,35/28,675	148,175/223,65		№3стр105
Итого:		340/465	9,270/13,02	14,525/15,484	32,899/49,344	364,26/510,74		
Завтрак:	Фрукты	200/250	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	80/100		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	Капуста тушеная с мясом	150/200	14,016/17,730	14,875/18,075	18,84	266,7/310,31		№143стр169
	Компот с черносливом	150/200	0,045/0,045	0	11,24/11,24	45,43/45,43	35/50	№394 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,165/0,91	33,8/47,39	165,5/231,7		
	Морская капуста лук яйцо масло растительное	30/40	4,11	6,378	0,44	75,23		№10стр108
Итого:		550/800	20,612/23,632	17,395/04/18,6 9	120,73/142,17	741,16/843,86		
Подлинк:	снежок	150/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,20	75/90		№420стр640
	Калач сметанный	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		200/250	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	412,91/441,91		
Ужин:	Каша пшено молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Конфета шоколадная (мармелад)	16/24	0,106	0,302	0,441	4,91		
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
	масло	5/5	0,02	3,925	0,025	36,7		
ИТОГ			7,2612/101862	12,252/14,602	40,065/68,435	304,65/399,54		
2 ужин:	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	печенье	35/40	2,73/3,12	2,835/3,24	26,81/30,64	144,9/165,6		
Итого за 1 день:			47,895/54,62,1102	64,357/70,966	284,113/346,138	1968,97/2362,74		

День	Блюда	Блюда	Б	Ж	У	я Ценность (ккал)	С	рецептуры
День 5	Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150/200	5,23/6,98	7,81/10,42	18,75/25	363/484	№1 стр188
		Какао напиток	180/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	355/474	№416 стр328
		Бутерброд с маслом, с сыром	40/65	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	№2 стр 640
	Итого:		350/465	11,805/17,03	13,36/18,321	47,97/72,26	783,5/1,089	
2 завтрак:	сок	150/200	0	11,2	0	45		
Итого:				5,1	45,3	6,5	594	
Обед:		Суп борщ	150/200	2,45/3,67	0,40/0,54	10,8/14,5	255/341	№3 стр640
		Оладьи печеночные	60/80	9,463/11,851	22,506/25,926	56,801/70,601	400,19/510,59	№310 стр276
		гречка отварная	120/200					
		соус молочный	15/30					
	Чай с шиповником	150/200	0,0315/0,042	0	13,6/19,79	46,45/68,25	35/50	№396 стр319
	Хлеб	50/70	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131		
	Свекла с сыром	40/40	2,03/2,03	6,906/6,906	1/1	47,36/47,36		№31 стр116
Итого:		520/690	13,9855/19,223	23,656/27,966	93,651/123,79	766,64/1,05084		
Ужин:		Каша рисовая молочная	200/200	5,23/6,98	7,81/10,42	18,75/25	363/484	№1 стр188
		чай	180/200	0,0002	0	0,069	1,09	№419 стр326
		хлеб	25/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131	
		масло	5/5	0,02	3,925	0,025	36,7	
Итого:	фрукты	100/150	0,8/1	0,8/1	19,6/24,5	90/112,5		
Итого за 1 день:		500/455	8,1752/11,852	13,485/15,845	32,294/49,9994	566,29/752,79		
			48,865/53,203	99,601/109,432	299,01/377	3,6113/3,9991		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Бутерброд с маслом, вареньем	25/5/2050/5/20	2,49/2,49	3,93/3,93	27,56/27,56	156/156		№3 стр105
	Чай с молоком	150/200	1,58/1,58	1,6/1,6	3,15/3,15	9,6/9,6		№94 стр686
Итого:								
2 завтрак:	Сок	351/466	19,33/23,93	53,95/58,1	67,7/100,5	1,248/1,472		
Обед :	Суп ши со свежей капустой с мясом	150/200	0	11,2	0	45		№73 стр137
	Гуляш мясной	110/130	5,396/9,588	10,235/13,505	7,658/12,393	139,48/199,08		№293 стр267
	Перловка отварная	150/200	14,88/18,6	12,8/16,0	0	174,4/218,0		№330 стр291
	Компот с с/фруктами	180/200	2,225/2,54	4,31/4,365	23,96/27,38	147,65/163,5		№394 стр318
	Зеленый горошек ,лук, растительное масло	20/20	0,045/0,045	0	11,24/11,24	45,43/45,43	35/50	№12 стр108
Итого:		550/750	26,642/34,88	33,72/40,24	46,01/60	628,21/769,08		
Полдник:	Какао	200/200	0,88/0,88	8,0/8,0	11,955/11,955	46,5/46,5		№416 стр328
	Печенье	35/40	2,73/3,12	2,835/3,24	26,81/30,64	144,9/165,6		
Итого:		200/250	6,93/8,72	7,635/9,64	33,86/40,04	231,9/281,6		
Ужин:	Суп рыбный с консервами	200/200	10,81/14,4	0,630/0,850	18,91/47,45	266/352		№95 стр147
	Хлеб	25/50	5,7/7,92	0,165/0,91	33,84/7,39	165,5/231,7		
	Масло	5/5	0,02	3,925	0,025	36,7		
	чай	180/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
Итого:		400/475	16,56/22,35	4,72/5,685	52,73/94,86	468,2/620,4		
2 ужин:	Булочка ,чай	150/200	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	80/100		
Итого за день:		100/100	70,26/91,13	99,534/110,277	180,64/310,65	2,12850/1550,55		

	Блюда	Блюда	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	С	рецептуры
День 7								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150/200	4,95/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101 стр150
	Бульброд с сыром, маслом	40/65	4,37/6,42	7,775 /8,725	17,35/28,675	148,175/223,65		№3 стр105
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	20	0	106,7	488,0		№412 стр326
Итого:		350/465	9,52/13,22	14,525/17,725	139,53/155,975	851,175/997,65		
2 завтрак:	Фрукты	200/250	0,8/1	0,8/1	19,6/24,5	90/112,5		
Обед:	Суп гороховый с мясом	150/200	9,736/13,706	6,68/9,89	14,228/14,868	159,63/203,23		№87 стр144
	Тфтели мясные	60/80	13,01/17,07	15,7/18,9	20,57	273,5/317,1		№302 стр272
	Лапша отварная	120/135	3,745/4,28	0,455/0,52	23,94/27,36	117,25/134		№219 стр228
	Соус	30/30	1,006	3,963	5,85	63,1		№367 стр307
	Кужуруза лук р\м	20/20	4	0	10	56		№12 стр108
	Напиток с лимоном и шиповником	150/200	0,32/0,4	0,005/0,007	16,87/20,36	66,55/80,63	35/50	№76 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,65/0,91	33,85/47,83	165,5/231,7		
Итого:		550/800	10,75/132,146	22,148/29,053	118,708/142,068	827,7/1908,92		
Подлинка:	Варушка с повидлом	100/100	96,75	6,262	16,270	119,282		№441 стр343
	Снежок	150/200	2,5	12	16	30,05		
Итого:		220/270	99,25	18,262	32,27	149,332		
Ужин:	Каша «Дружба»	200/200	5,94/6,26	7,729/7,784	52,015/51,035	352,88/352,88		№182 стр198
	Чай	180/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25/50	1,925/3,85	0	106,7	488		
	Масло	5/5	0,02	3,25	0,025	36,7		
Итого:		400/450	14,97/12/22,1912	9,643/10,961	17,818/121,265	681,25/719,311		
2 ужин:	Правник	35/40	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	110/126		
	Молоко	150/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102		№410 стр326
Итого:			2,0302/2,3202	0,98/1,12	26,839/30,669	111,09/127,09		
Итого за 1 день:			146,5045/189,127	85,558/77,121	435,165/482,247	2137,15/2509,67		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Гренка	50\75	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		№3стр105
	Яйцо вареное	40\40	12,7	11,5	0,7	157		№227стр232
	Кофейный напиток	200\200	4,68	3,58\6,4	16,77\22,36	70,97\74,5		№415стр325
Итого:		354\479,37	24,515\27,44	18,58\20,9	42,37\72,86	358,97\493,5		
2 завтрак:	Сок	150\200	0	11,2	0	45		№79Стр140
Обед:	Суп рассольник с мясом	150\200	5,85\9,925	5,145\10,575	13,345\15,965	146,3\172,7		№284стр261
	Рыное суфле	60\80	9,335\9,875	8,755\8,755	20,57	6,405\6,405		№332стр292
	Рис отварной	120\200	6,188\7,062	9,186\9,384	46,650\54,100	301,02\334,58		
	Салат Свекла,горошек,яблоко р\м	20\40	5,11	9,378	8,44	85,23		№35стр106
	Кисель	150\200	0,0315\0,042	0	13,959\19,79	46,45\68,25	35\50	№396стр319
	Хлеб	50\70	5,77\9,2	0,65\0,91	33,85\47,39	165,5\231,7		
Итого:		520\770	31,8465\41,687	32,698\41,588	90,889\112,88	791,68\949,68		
Полдник:	Сухарь	35\40	2,83,2	1,82\2,08	24,185\27,64	127,4\145,6		№40
	Чай с лимоном с сахаром	150\200	0,16\0,2	0	10,2\12,2	42\50,4		
Итого:		200\250	2,802\3,2002	1,82\2,08	24,254\27,709	129,3\147,5		
Ужин:	Суп молочный вермшелевый	200\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		500\600	7,495\11,07	12,025\15,025	47,499\65,069	405,29\541,79		
2 ужин:	ФРУКТЫ	200\300	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
Итого:		185\240	2,0302\2,3202	0,98\1,12	26,839\30,669	111,09\127,9		
Итого за 1 день:			98,68\8571	85,103\80,713	351,85\345,187\	1896,33\2460,37		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N репептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	омлет	90\150	6,95\9,1	12,87\15,8	1,07\1,40	148\184	№229 стр40	
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
	пряник	35\40	5,8	2,8	76,5	314	№3стр105	
	Бутерброд с сыром с маслом	25\5\10\65	4,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		
Итого:		340\465	9,580\12,63	15,05\17,6	44,49\71,74	345,712\450,58		
2 завтрак:	Сок	150\200	0	11,2	0	45	№64стр133	
Обед:	Суп свекольник с мясом,со сметаной	150\200	6,957\9,18179	9,945\16,145	10,023	181,77\224,37		
	Жаркое по домашнему	150\200	14,48\19,20	14,15\17,55	27,60\36,91	298,9\382,8	№292стр267	
	Сельдь с луком	20\20	3,92\3,92	5,518\5,518	0,7\0,7	67,98\67,98	№8 стр106	
	Компот из свежих фруктов	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	35\50	№33
	Хлеб	50\70	5,77\9,2	0,91\0,165	33,8\47,39	165,5\183,3		
Итого:		520\690	33,27\42,44	43,58\68,57	85,43\108,33	814,75\980,92		
Полдник:	Ватрушка с творогом	100\100	0	1,998	043,65	2616,30	№245стр239	
	Снежок	150\200	4,35\5,22	3,75\4,5	6\7,2	75\90	№420стр640	
Итого:	Каша ячневая	250\330	26,552	12,5	152,66	3409,23		
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	63,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		400\535	16,94\23,01	15,71\20,03	44,23\70,35	391,69\521,59		
2 ужин:	Фрукты	200\250	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Итого за 1 день:			98,14\106,88	97,24\119,20	442,81\483,33	2137,15\2509,67		

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай с мармеладом	150\200 24\24	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бутерброд с маслом с сыром	40\65	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:	Фрукты	350\465	9,32\13,02	14,53\17,73	32,90\49,35	364,27\510,74		
2 завтрак:	Фрукты	200\250	1,82,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80,1\100		
Обед:	Суп клецки с мясом	150\200	10,425\10,429	4,034\7,784	18,54\47,22	136,59\200\79		№91 стр146
	Голубцы ленивые	135\190	0,42\0,42	3,996\7,399	780,000\875	11,233\11,358		№284стр261
	Соус	50\	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Икра кабачковая	20\20	0,672	7,536	27,144	129,124		№29 стр115
	Хлеб	50\70	1,925\3,87	4,675\5,425	12,475\24,925	108,5\167,7		
	Компот	150\200	0,045\0,06	0	11,24\11,66	45,43\47,94		№394стр318
Итого:			19,293\22,707	25,204\30,00	117,39\171,64	693,97\880,01		
Ужин:	Каша молочная кукурузная	150\200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 срт188
	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,25	0,025	36,7		
Итого:			7,2812\10,95	11,842\15,202	31,735\50,435	471,2\657,7		
2 ужин:	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Булочка БХП	80\80	5,766	7,615	52,762	298,48		№472стр364
Итого за 1 день:			51,65\52,43	69,19\70,54	334,9\279,03	2529,73\2548,74		