


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Снегурочка» комбинированного вида
Администрация г. Улан-Удэ
Му «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Г. УЛАН-УДЭ

1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81

2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5 телефон: 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05

ОГРН 1020300978972, ИНН 0323099702, КПП 032301001, БИК 048142001, ОКАТО 81401368000

электронный адрес: det-sad84@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №84
«Снегурочка»

Н.И. Налсетова

10-ти дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	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
			0,1	0,1	95,7	357		
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/10	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
		50/5/10						
Итого:		340\465	47,155\54,365	35,35\37,7	69,555\97,925	669,65\764,54		
2 завтрак:	Сок	100\100	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		№321стр285
	Кисель	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 консервированная	20\20	1	7	1	63		№12стр108
Итого:		520\640	27,441\34,626	44,236\51,936	95,76\125,1	1,085\1,329		
Полдник:	Молоко	150\200	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
	Печенье, пряник,сухарь	35\40	1,12\1,28	0,98\1,12	28,035\32,04	122,5\140		
Итого:		250\300	60,65\76,73	5,78\7,52	44,80\54,4	477,5\614		
Ужин:	Каша геркулесовая молочная	1500\200	10,840\14,410	0,630\0,850	18,91\47,45	266\352		№95стр147
	Чай	150\200	9\12	0	9,75\13	37\49		№411стр326
	Хлеб с маслом	25\5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
		50/5						
Итого:		330\455	21,785\30,28	5,305\6,275	41,135\85,37	405,2\568,7		
2 ужин:	Пряник чай	35\40	0,6\0,8	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
		150\200						
Итого за 1 день:			157,631\196,801	91,271\104,231	265,950\378,995	1620,93\2038,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
	Отварная лапша с маслом	120/135	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	какао	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Батон с мягким сыром	25/15 50/15	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65,5/131		
		310/400	11,01/13,47	10,93/11,74	38,94/54/81	327,69/400,7		
10 часов								
	фрукты	100/100	0,8	0,8	19,6	112,5		
Итого:	Суп с рыбной фрикаделькой	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	11299/116,59		
	Котлета мясная	60/80	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Гречка отварной	150/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	50/50	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Компот с/ф	100/100	0,045/0,06	0	11,24/11,66	45,43/47,94		№394 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	165,5/213,7		
	свекла лук масло растительное	20/25	2,825	2,626	29,32	154,49		№20 стр111
Итого:		545/705	35,864/43,769	33,662/37,196	131,36/182,65	935,01/1,07292		
Полдник:								
	Снежок	150/200	2,5	12	16	360		
	Ватрушка с повидлом	100/100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		250/300	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	487,4/506,8		
Ужин:								
	Каша молочная кукурузная	1500/200	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02//20,84	151,2/207,8		№437стр340
	Чай	170/200	20	0	106,7	488		№410стр326
	Хлеб с маслом	30/55	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131		
Итого:		400/455	25,835/29,24	3,17/7,88	151,17/152,44	704,2/826,8		
Ужин2:								
	Напиток лимонный	150/200	0,02/0,002	0	0,0069/0,0069	1,0/1,09		№410стр326
	Печенье	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		185/240	1,14/1,282	0,98	35,08/41,44	209,5/256		
Итого за 1 день:			79,949/94,461	63,362/73,996	416,875/499,482	2,10838/2,7538		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
		Б	Ж	У	У						
День 3											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	7,275/8,875	27,08/43,0				196,45/225,84		№1 стр188	
	Гренка	50/75	22,458/22,481	22,084/22,563				220,15/222,6		№125стр160	
	Кофейный напиток	150/200	0,18/0,24	0,8/0,9				7,6		№414стр327	
Итого:		350/475	37,188/31,596	49,96/66,46				424,2/456,04			
2 завтрак:	фрукты	100/100	11,2	0				45			
Обед:	Суп крестьянский с мясом	150/200	8,302/8,362	40,641/43,241				162,4/189,7		№86стр143	
	Котлета рыбная	60/80	8,879/12,119	15,375/18,575				155,38		№273 стр 255	
	Картофельное пюре	150/200	3,745/4,28	23,94/27,36				117,2/134,0		№332 стр292	
	Кисель	150/200	0,0315/0,042	0				46,45/68,25	35/50	№396стр319	
	Хлеб	50/70	5,3/7,42	33,85/47,83				165,5/231,7			
	горошек конс с р/м.лук	25/25	6,1	18,56				122,2		№12стр108	
	СОУС	50/50									
Итого:		635/825	42,335/49,13	119,19/145,38				769,13/901,23			
Полдник:	Чай	150/200	0,0002	0,069				1,09		№410 стр326	
	сочень с творогом	85/85	5,64225	58,635075				308,98175			
Итого:		235/285	5,64245	58,635075,069				310,07175			
Ужин:	Каша пшено молочная	150/200	11,7/17,0	52,15/52,15				716/716		№284стр261	
	чай с сахаром	150/200	1,925/3,85/1,02	12,45/24,9/0,025				65,5/131/36,7			
	хлеб маслом	30/50									
ИТОГ		330/450	13,731/16,115	43,87/59,99				218,3/300,93			
2 ужин	молоко	150/200	4,65/6,2	16,77/22,36				355/4240,44			
	Коржик молочный	85/85	0,44	5,9775				23,25			
		235/285									
Итого за 1 день:		1,770/2,095	66,271/76,603	321,2825/396,5265				1,7688/1,8516			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелевый	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай с молоком	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бутерброд с маслом с сыром	25/5/10 / 50/5/10	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		
2завтрак:	фрукты	100/100	1,82,25	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
	Напиток лимонный	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		
	Салат зимний	30/30	4,11	6,378	0,44	75,23		№10стр108
Итого:		530/700	20,612\23,632	17,395\18,69	120,73\142,17	741,16\843,86		
Полдник:	снежок	150/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,20	75/90		№420стр640
	Манник с вареньем	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		250/300	10,752\12,152	17,35\18,95	53,13\55,48	412,91\441,91		
Ужин:	Суп рыбный из сайры	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб с маслом	30/55	1,945/3,87	4,675/5,425	24,475/24,925	102,2/167,7		
	Чай с сахаром	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
итог		330/455	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	304,65/399,54		
2 ужин:	Чай сухарь	100/35	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	80/100		
		150/40						
Итого за 1 день:		135/190	52,425/64,360	64,757/71,466	289,903\366,388	2,04897/2,17565		

блюда	блюда	Б	Ж	У	я ценность (ккал)	С	рецептуры
День5							
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	150/200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
Какао напиток	150/200	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
Бутерброд с маслом, с вареньем	50/75	2,45\2,45	7,55\7,55	14,62\14,62	136\136		№2 стр 640
Итого:	350\475	12,33\15,63	20,16\24,37	50,14\61,98	854\1,094		
2 завтрак:							
фрукты	100/100	0	11,2	0	45		
Итого:							
Обед:							
Суп щи, с мясом	150/200	2,45\3,67	0,40\0,54	10,8\14,5	255\341		№63 стр640
Оладьи печеночные	60\80	9,463\11,851	22,506\25,926	56,801\70,601	400,19\510,59		№310 стр276
Булгур отварной	150/200						
соус	50/50						
Компот курага	150/200	0,03\5\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		
Горошек консервированный	20/20	2,03	6,906	1	47,36		№31 стр116
Итого:	630\820	15,8995\21,443	30,562\34,872	94,651\130,791	814\1,0982		
Ужин:							
Каша ячневая молочная	150/200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
Чай конфета	150\200/16	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		
снежок	100/150	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80/100		
Итого:	330\455	7,9752\11,850	13,285\16,845	32,294\49,9994	621,90\765,29		
Итого за 1 день:		36,205\48,923	99,601\109,432	299,01\377	2,3349\2,41911		

Прием пищи	Наименование блюда	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	7,27\8,87	27,08\43,0	196,45\225,84	№1 стр188	
	Бутерброд с маслом с сыром	25\5\10\50\5\10	2,49\2,49	3,93\3,93	27,56\27,56	156\156	№3 стр105	
	Чай с сахаром	150\200	1,58\1,58	1,6\1,6	3,15\3,15	9,6\9,6	№94 стр686	
Итого:		340\465	9,28\10,28	12,805\14,405	58,51\73,71	362,05\391,44		
2 завтрак:	Сок	100\100	0	11,2	0	45		
Обед :	Суп борщ с мясом	150\200	5,396\9,588	10,235\13,505	7,658\12,393	139,48\199,08	№73 стр137	
	Гуляш мясной	110\130	14,88\18,6	12,8\16,0	0	174,4\218,0	№293 стр267	
	Перловка отварная	150\200	2,225\2,54	4,31\4,365	23,96\27,38	147,65\163,5	№330 стр291	
	напиток и з шиповника	150\200	0,045\0,045	0	11,24\11,24	45,43	35\50	№394 стр318
	Икра кабачковая	20\20	4,11	6,378	0,44	75,23	№12 стр108	
	хлеб	50\70						
Итого:		630\820	26,656\34,88	33,72\40,24	43,298\51,453	627,19\746,24		
Полдник:	какао	150\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	2,83\3,24	26,81\30,64	144,9\165,6		
Итого:		185\240	3,61\4,0	10,835\11,24	38,765\42,595	191,4\212,1		
Ужин:	Суфле рыбное с рисом	150\200-60\80	10,81\14,4	0,630\0,850	18,91\47,45	266\352	№95 стр147	
	Хлеб	25\50	5,7\9,2	0,165\0,91	33,8\47,39	165,5\231,7		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
	Чай сахаром	150\200	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
Итого:		390\535	16,56\22,35	4,724\8,35	52,804\94,934	469,29\621,49		
2 ужин:	Булочка .молоко	150\200	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
		100\100						
Итого за день:			57,906\73,76	73,684\82,42	209,577\262,69	1,775\2,116		
					2			

	блюда	блюда			ценность (ккал)			С	рецептуры
		Б	Ж	У					
День 7									
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150	
	Бутерброд с мягким сыром	40\65	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105	
	Чай с сахаром	150\200	16	0	106,7	488,0		№412стр326	
Итого:		340\465	25,32\29,02	14,525\17,725	139,53\155,975	851,175\997,65			
2 завтрак:	Фрукты	100\100	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		№87стр144	
	Тертели мясные	60\80	13,01\17,07	15,7\18,9	20,57	273,5\317,1		№302стр272	
	Гречка отварная	150\200	3,745\4,28	0,455\0,52	23,94\27,36	117,25\134		№219стр228	
	Соус	50\50	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307	
	Огурец соленный лук р\м	20\20	4	0	10	56		№12стр108	
	Кисель	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:		630\820	37,517\48,382	22,148\29,053	118,708\142,068	827,71\908,92			
Полдник:	Ватрушка с творогом	100\100	96,75	6,262	16,270	119,282		№441стр343	
	Снежок	100\150	2,5	12	16	30,05			
Итого:		200\250	99,25	18,262	32,27	149,332			
Ужин:	Каша «Дружба»	150\200	5,94\6,26	7,729\7,784	52,015\51,035	352,88\352,88		№182стр198	
	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326	
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0	106,7	488			
	Масло	5\5	0,02	3,25	0,025	36,7			
Итого:		330\455	7,8852\10,1302	9,643\10,961	17,818\21,265	681,25\719,311			
2 ужин:	сухарь	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:		6,61\7,8		0,98\1,12	26,839\30,669	111,09\127,09			
Итого за 1 день:		177,38\195,58		85,558\77,121	435,165\482,247	2120,15\2350,67			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30\55	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		№3стр105
	Каша молочная ячневая	150\200	12,7	11,5	0,7	157		№227стр232
	Какао напиток	150\200	4,68	3,58\6,4	16,77\22,36	70,97\74,5		№415стр325
Итого:		330\455	19,305\21,23	15,83\19,4	29,92\47,96	293,47\362,5		
2 завтрак:	фрукты	100\100	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп рассольник с мясом	150\200	5,85\9,925	5,145\10,575	13,345\15,965	146,3\172,7		№79Стр140
	Рыба кусочком	60\80	9,335\9,875	8,755\8,755	20,57	6,405\6,405		№284стр261
	Рис отварной	150\200	6,188\7,062	9,186\9,384	46,650\54,100	301,02\334,58		№332стр292
	соус	20\20						
	Фасоль	20\20	5,11	9,378	8,44	85,23		№35стр106
	компот с/ф	150\200	0,0315\0,042	0	13,959\19,79	46,45\68,25		№396стр319
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,65\0,91	33,85\47,39	165,5\231,7		
Итого:		580\770	32,2145\39,934	33,114\39,002	136,814\166,435	750,905\898,865		
Полдник:	Калач сметанный	100\100	2,8\3,2	1,82\2,08	24,185\27,64	127,4\145,6		
	Чай	170\200	0,16\0,2	0	10,2\12,2	42\50,4		№40
Итого:		205\250	2,96\3,4	1,82\2,08	24,385\29,84	169,4\196,0		
Ужин:	Суп молочный вермишелевый	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай с сахаром	170\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:		350\455	6,8952\10,470	12,175\14,425	28,024\45,594	318,29\454,79		
2 ужин:	Чай с сахаром	100\150	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
	Коржик молочный	85\85						
Итого:		2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126			
Итого за 1 день:		63,362\77,354	75,119\87,227	245,913\320,429	1,6871\2,0832			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	омлет	65\85	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	
	печенье	35\40	5,8	2,8	76,5	314		
	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	№3 стр105	
Итого:		320\390	17,120\21,320	15,05\17,6	94,989\106,64	463,09\722,74		
2 завтрак:	фрукты	100\100	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп клецки с мясом	150\200	6,95\7,9,1819	9,945\16,145	10,023\15,964	181,77\224,37	№64стр133	
	Жаркое по домашнему	150\200	14,48\19,20	14,15\17,55	27,60\36,91	298,9\382,8	№292стр267	
	Свекла чеснок р/м	20\20	3,92\3,92	5,518\5,518	0,7\0,7	67,98\67,98	№8 стр106	
	кисель	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	№33	
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,9\10,165	33,8\47,39	165,5\183,3		
Итого:		520\690	31,197\40,44	43,58\68,57	103,56\142,64	774,39\931,53		
Полдник:	Пряник, печенье	35\40	0	1,998	043,65	2,616,30		
	Снежок	150\200	4,35\5,22	3,75\4,5	6\7,2	75\90	№420стр640	
Итого:		185\240	4,35\5,22	5,748\6,498	6,43\7,63	77,616\92,616		
	Каша пшеничная молочная	200\200						
	Чай с лимоном	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:		410\455	16,94\23,01	4,675\5,425	12,544\24,994	101,29\168,79		
2 ужин:	Чай сочень с творогом	100\150\85	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Итого за 1 день:			98,14\106,88	80,653\109,793	233,72\281,90	1,54139\2.06067		

Прием пищи	Наименование блюда	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 конфета	150\200 16\16	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:		340\465	9,32\13,02	14,53\17,73	32,90\49,35	364,27\510,74		
2 завтрак:	фрукты	100\100	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80,\100		
Обед:	Суп свекольник с мясом	150\200	10,425\10,429	4,034\7,784	18,54\47,22	136,59\200,79		№91стр146
	Печеночная запеканка	150\200	0,42\0,42	3,9967\3,9978	0,000875	11,2339\11,3582		№284стр261
	Лапша отварная соус	120\135\50	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Фасоль (пикаго)	30\30	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 из свежих яблок	150\200	0,045\0,06	0	11,24\11,66	45,43\47,94	35/50	№394стр318
Итого:		650\885	16,293\18,707	25,204\30,00	75,249\116,799	493,97\620,01		
Ужин:	Каша молочная пшено	150\200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
	Чай с молоком	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:		330\455	7,1752\10,95	11,842\15,202	31,294\49,994	466,29\652,79		
2 ужин:	снежок	100\100		11,2	0	45		
Итого за 1 день:			40,35\50,69	59,591\71047	208,47\289,224	1,704,1\2,183,11		