

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ детский сад № 5 Ромашка
п. Советский Республики Марий Эл
_____ Чернышева И.И.

Перспективное 10-дневное меню

**Возрастная категория 1,5-3 лет
3-7 лет**

**День: понедельник
Неделя: первая**

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
168	Каша вязкая манная молочная	150/200	3,4/ 4,52	3,96/ 4,07	22,94/ 30,57	141/177	
396	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150/200	2,15/ 2,9	1,46/ 2,0	15,5/ 20,7	84/112	
213	Яйцо варёное	40/40	5,1/ 5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	
С.95	Хлеб пшеничный	10/25	0,77/ 1,9	0,07/ 0,2	4,9/ 12,3	23,6/59	
	Всего за завтрак:	350/465	11,42/ 14,42	10,09/ 10,87	40,64/ 63,87	311,6/411	
	Обед						
57	Борщ с капустой, картофелем	150 180	4,0/ 5,31	3,4/ 4,14	7,7/ 9,9	73,5/ 88,25	
б./н. с.37	Сметана	5/7	0,13/ 0,2	0,75/ 1,1	0,18/ 0,25	8/11,3	
287	Тефтели	60/80	8,14/ 10,91	8,04/ 12,53	10,3/ 13,79	155/ 212	
322	Пюре картофельное с морковью	120/130	2,3/ 2,5	3,7/ 4,0	14,4/ 18,015,6	100/108,3	
376	Компот из сушёных яблок и кураги	150/180	0,33/ 0,4	0,02/ 0,02	20,8/ 25,02	85/101,7	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2,28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	525/637	17,94/ 23,9	16,35/ 22,41	70,74/ 91,64	508,7/652,8	
	Полдник						
454	Пирожки печёные из дрожжевого теста с картофелем	50/50	9,5/ 9,5	68,9/ 68,9	22,6/ 22,6	191,7/191,17	
393	Чай с лимоном	150/180	0,07/ 0,08	0,01/0,01	7,1/8,55	29/35,1	
	Всего за полдник:	200/250	9,57/ 9,59	68,9/ 68,91	29,7/ 32,1	220,7/230,7	
	Всего за день:	1075/ 1352	38,93/ 47,91	95,42/ 102,22	149,02/ 181,63	1041/1294,5	

День: вторник

Неделя: первая
Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150/200	4,05/ 5,39	5,69/ 6,38	20,36/ 27,13	149/187	
394	Чай с молоком	150/200	3,2/3,53	2,8/ 3,11	14,0/ 15,08	92/103	
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/4 30/5	1,6/ 2,4	2,2/ 3,0	10,5/ 15,4	68,5/99,6	
4	Яблоки свежие	125/125	0,5/0,5	0,5/0,5	12,25/ 12,25	55/55	
	Всего за завтрак:	424/ 560	9,25/ 10,82	11,09/ 12,99	57,11/ 69,86	353,5/444,6	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150/ 180	6,2/ 7,92	3,6/ 4,32	12,9/ 15,48	96/117,9	
б/н. с.37	Сметана	5/ 10	0,13/ 0,26	0,75/ 1,5	0,18/ 0,36	8/16	
274	Говядина тушёная в соусе с овощами	150/ 200	14,2/ 18,9	11,7/ 15,6	9,7/ 18,56	201/ 268	
372	Компот из свежих плодов	150/ 200	0,1/ 0,2	0,1/ 0,2	17,9/ 23,8	73/ 98	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2, 28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	495/ 630	23,67/ 31,86	16,59/ 22,84	58,04/ 85,28	465,2/631,15	
	Полдник						
154	Запеканка морковная из творога	130/150	12,7/ 14,7	14,6/1 6,9	20,5/23,7	263/303	
391	Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0	
	Всего за полдник:	290/330	12,7/ 14,7	14,6/1 6,9	20,5/23,7	263/303	
	Всего за день:	1209/ 1520	45,62/ 57,38	42,28/ 52,73	135,65/ 178,84	1081,7/1378,75	

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
						Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая пшённая молочная	150/ 200	4,27/ 5,67	4,86/5,28	24,43/ 32,55	159/200	
395	Кофейный напиток с молоком	180/ 200	3,0/ 3,2	2,4/ 2,7	14,3/ 15,9	91/101	
2	Бутерброд с джемом	22,5/45	1,0/ 2,0	0,02/ 0,04	12,2/ 24,4	49,5/99	
13/5 30	Конфета	15/15	0,8/0,8	5,2/5,2	8,3/8,3	82/82	
	Всего за завтрак:	367,25/ 460	9,07/ 11,67	12,48/ 13,22	59,23/ 81,15	381,5/482	
	Обед						
67	Щи из свежей капусты	150/ 180	3,9/ 5,22	3,3/ 4,05	5,2/ 6,21	66/81,9	
б/н. с.37	Сметана	5/ 10	0,13/ 0,26	0,75/ 1,5	0,18/ 0,36	8/16	
277	Гуляш из отварного мяса	50/70	6,25/ 8,8	5,2/ 7,3	1,7/ 2,38	79/111	
313	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	110/130	6,7/ 7,28	8,6/ 9,36	32,8/ 35,75	241/262,6	
376	Компот из сушёных фруктов	150/ 180	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,8/ 25,02	85/101,7	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/ 1,52	0,16/ 0,16	9,84/ 9,84	47,2/ 47,2	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 1,52	0,28/ 0,16	7,52/ 7,52	40/40	
	Всего за обед:	505/ 610	20,35/ 25,04	18,31/ 22,67	78,04/ 87,08	566,2/660,4	
	Полдник						
454	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом	50/70	2,53/ 3,55	1,48/ 2,43	28,4/ 39,7	129,2/180,4	
399	Сок яблочный	150/180	0,83/ 1,0	0,0/ 0,0	13,47/ 16,16	63,3/76	
	Всего за полдник:	200/250	3,36/ 4,55	1,48/ 2,43	13,47/ 16,16	192,5/256,4	
	Всего за день:	1072,25/ 1320	32,78/ 41,26	32,27/ 38,32	150,47/ 184,39	1140,2/1398,8	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая пшеничная молочная	150/ 200	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,08/ 32,09	141/177	
385	Какао с молоком сгущённым	150/200	2,8/ 3,7	1,95/ 2,6	18,8/ 25,1	104/138	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
213	Яйцо варёное	40/40	5,1/ 5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	
	Всего за завтрак:	360/ 470	11,7/ 14,17	10,64/ 11,47	53,03/ 73,27	355,2/449,25	
	Обед						
85	Суп картофельный с клёцками	150/180	1,3/ 1,53	2,0/ 2,43	7,3/ 8,73	52/63	
120	Клёцки мучные	15/20	0,6/ 0,8	0,5/ 0,7	2,9/ 3,8	18/ 24	
308	Фрикадельки из птицы или кролика	50/70	7,26/ 10,16	5,55/ 7,77	4,31/ 6,02	96,25/134,75	
321	Пюре картофельное	110/130	2,48/ 2,65	3,85/ 4,16	16,5/ 17,94	109/118,7	
376	Компот из сушёных яблок и кураги	150/200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,8/ 27,8	85/113	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2, 28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	515/ 640	15,01/ 20,12	12,36/ 15,7	69,17/ 88,59	447,45/ 573,4	
	Полдник						
415	Крендель сахарный	50/70	3,54/ 5,0	6,57/ 9,2	27,84/ 39,0	185/259	
391	Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	
	Всего за полдник:	200/270	3,54/ 5,0	6,57/ 9,2	27,84/ 39,0	185/259	
	Всего за день:	1075/ 1380	30,25/ 39,29	29,57/ 36,37	150,07/ 200,86	987,65/1281,65	

День: пятница

Неделя: первая
Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая рисовая молочная	150/200	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,08/ 32,09	141/177	
692	Кофейный напиток из цикория с молоком	160/200	3,84/ 4,8	3,84/4,8	17,57/ 21,96	118,27/147,84	
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10/ 40/10	4,6/5,4	3,15/3,21	14,8/19,7	97,/121	
	Всего за завтрак:	350/450	10,76/ 13,29	10,95/ 12,08	56,45/ 73,75	356,27/445,84	
	Обед						
76	Рассольник ленинградский	150/ 180	4,2/ 5,49	3,5/ 4,23	10,1/ 12,06	88/108	
б/н. с.37	Сметана	5/ 10	0,13/ 0,26	0,75/ 1,5	0,18/ 0,36	8/16	
282	Котлета рубленая	50/70	7,8/ 11,7	5,9 /8,8	8,0/ 12,1	116/174	
132	Капуста тушёная	110/130	2,29/ 2,71	4,0/ 4,82	11/ 12,46	88/104	
372	Компот из свежих плодов	150/ 180	0,1/ 0,18	0,1/ 0,18	17,9/ 21,42	73/ 88,2	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2, 28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	505/630	17,56/ 42,48	14,69/ 20,15	64,54/ 85,48	460,2/ 651,45	
	Полдник						
458	Ватрушка с творогом	50/70	9,5/ 13,3	68,9/ 96,5	22,58/ 31,58	191,7/268,3	
392	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,05	0,01/0,01	6,99/ 8,39	28/33,6	
	Всего за полдник:	200/250	9,54/ 13,35	68,91/ 96,51	29,57/ 39,97	219,7/301,9	
	Всего за день:	1055/ 1330	37,86/ 55,82	94,55/ 128,74	150,56/ 199,2	1038,64/1399,19	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
175	Каша Дружба	150/200	4,53/ 6,04	2,5/ 3,33	32,5/ 46,93	150/200	
312	Чай с молоком	150/200	2,65/ 3,53	2,33/ 3,11	11,31/ 15,08	77/103	
213	Яйцо варёное	40/40	5,1/ 5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	
С.95	Хлеб пшеничный	15/35	0,76/ 2,68	0,08/ 0,23	4,52/ 7,27	35,6/83	
	Всего за завтрак:	355/475	13,04/ 17,35	9,51/ 11,27	48,63/ 79,58	325,6/449	
	Обед						
58	Борщ с картофелем	150/200	4,1/ 6,0	3,4/ 4,6	8,5/ 11,4	81/110,5	
б/н. с.37	Сметана	5/ 10	0,13/ 0,26	0,75/ 1,5	0,18/ 0,36	8/16	
276	Жаркое по-домашнему	150/200	18,3/ 24,4	4,7/ 6,3	16,3/ 21,7	181/241	
376	Компот из сушёных яблок и изюма	180/200	0,4/ 0,44	0,02/ 0,02	25/ 27,8	102/113	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2,28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
54	Икра морковная	30/50	0,66/ 1,1	1,38/ 2,3	5,1/8,4	28/47	
	Всего за обед:	525/693	26,63/ 36,78	10,69/ 15,34	68,24/ 96,74	487,2/658,75	
	Полдник						
466	Сдоба обыкновенная	70/70	5,32/ 5,32	3,22/ 3,22	36,68/ 36,88	197,12/197,2	
399	Сок вишнёвый	150/180	1,5/ 2,3	0,45/0,72	26,65/ 41,04	75/90	
	Всего за полдник:	210/ 250	6,82/ 7,62	3,63/ 3,94	63,28/ 77,72	272,12/287,12	
	Всего за день:	1090/ 1418	46,49/ 61,75	23,83/ 30,55	180,15/ 254,04	1084,9/1394,87	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150/200	4,05/ 5,39	5,69/ 6,38	20,36/ 27,13	149/187	
396	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150/180	2,15/ 2,58	1,46/ 1,75	15,5/ 18,6	84/100,8	
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/4 30/5	1,6/ 2,4	2,2/ 3,0	10,5/ 15,4	68,5/99,6	
4	Яблоки свежие	125/125	0,5/0,5	0,5/0,5	12,25/ 12,25	55/55	
	Всего за завтрак:	449/540	8,3/ 10,87	9,85/ 11,63	58,61/ 73,38	356,5/442,4	
	Обед						
181	Уха с перловой крупой	150/180	1,56/2, 08	3,18/ 4,24	8,58/ 11,4	70/ 83,7	
305	Котлеты рубленые из курицы	50/75	7,9/ 11,8	8,0/ 12,1	8,3/12,5	137/205	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	4,21/ 4,9	0,64/ 0,69	22,9/ 26,9	113,7/134,3	
376	Компот из сушёных фруктов	180/ 180	0,44/ 0,44	0,02/ 0,02	25,02/ 25,02	101,7/101,7	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2,28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	530/625	17,14/ 23,8	12,28/ 17,67	82,26/ 102,9	509,6/655,95	
	Полдник						
453	Хачапури с сыром	60/80	8,11/10 ,52	7,8/ 10,5	19,08/ 25,42	187,9/250,49	
392	Чай с сахаром	150/ 180	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	6,99/ 8,39	28/33,3	
	Всего за полдник:	210/260	8,15/ 10,56	7,81/ 10,56	26,07/ 33,81	215,9/283,79	
	Всего за день:	1189/ 1425	33,59/ 45,23	28,94/ 39,81	166,84/ 210,59	1082/1382,14	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая пшённая молочная	150/ 200	4,27/ 5,67	4,86/5,28	24,43/ 32,55	159/200	
395	Кофейный напиток с молоком	180/ 200	3,0/ 3,2	2,4/ 2,7	14,3/ 15,9	91/101	
2	Бутерброд с джемом	22,5/45	1,0/ 2,0	0,02/ 0,04	12,2/ 24,4	49,5/99	
13/530	Конфета	15/15	0,8/0,8	5,2/5,2	8,3/8,3	82/82	
	Всего за завтрак:	367,25/ 460	9,07/ 11,67	12,48/ 13,22	59,23/ 81,15	381,5/482	
	Обед						
67	Щи из свежей капусты со сметаной	180/ 200	4,68/ 5,8	3,96/ 4,5	6,24/ 5,9	81,9/91	
б/н. с.37	Сметана	5/ 10	0,13/ 0,26	0,75/ 1,5	0,18/ 0,36	8/16	
мар.нац. кухня	Сарделька паровая	50/75	4,8/ 7,2	4,3 /6,4	4,3/ 6,4	75,5/113,25	
321	Пюре картофельное	120/150	2,4/ 3,06	3,8/ 4,8	16,3/20,7	110/137	
376	Компот из сушёных яблок и кураги	180/180	0,4/ 0,4	0,02/ 0,02	25,02/ 25,02	101,7/101,7	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2, 28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	575/685	15,45/ 21,3	13,27/ 17,84	69,4/ 85,46	464,3/590,2	
	Полдник						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,3/5,8	3,9/5,2	14,1/18,8	145/193	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	10/10	0,77/ 0,77	0,07/0,07	4,9/4,9	23,6/23,6	
393	Чай с лимоном	150/180	0,07/ 0,08	0,01/0,01	7,1/ 8,52	29/34,8	
	Всего за полдник:	310/390	5,14/ 6,65	3,98/ 5,28	26,7/ 32,22	197,6/251,4	
	Всего за день:	1252,5/ 1535	29,66/ 39,62	29,37/ 36,34	155,33/ 198,83	1043,4/1323,6	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая пшеничная молочная	150/ 200	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,08/ 32,09	141/177	
385	Какао с молоком сгущённым	150/200	2,8/ 3,7	1,95/ 2,6	18,8/ 25,1	104/138	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
213	Яйцо варёное	40/40	5,1/ 5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	
	Всего за завтрак:	360/ 470	11,7/ 14,17	10,64/ 11,47	53,03/ 73,27	355,2/449,25	
	Обед						
80	Суп картофельный с крупой	150/ 200	4,2/ 6,2	2,2/ 3,0	8,6/ 11,4	70/96,5	
б/н. с.37	Сметана	5/ 10	0,13/ 0,26	0,75/ 1,5	0,18/ 0,36	8/16	
255	Котлеты или биточки рыбные запечённые	50/70	7,53/ 10,2	2,5/ 3,54	5,0/6,7	73/101	
315	Рис отварной	120/130	3,0/ 3,6	4,8/6,0	29,3/ 36,7	175,3/189,9	
372	Компот из свежих плодов	150/ 200	0,1/ 0,2	0,1/ 0,2	17,9/ 23,8	73/ 98	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/ 2,3	0,16/ 0,2	9,84/ 15,8	47,2/ 71,25	
б/н с.95	Хлеб ржаной	20/30	1,52/ 2, 28	0,28/ 0,42	7,52/ 11,28	40/60	
	Всего за обед:	515/670	18,0/ 25,04	11,07/ 14,86	78,34/ 106,04	486,5/632,65	
	Полдник						
13/530	Печенье	20/50	1,5/ 3,75	2,0/5,0	15,0/ 37,5	83,4/208,5	
401	Йогурт	180/200	5,22/ 5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	91,8/102,0	
	Всего за полдник:	200/250	6,72/ 9,55	6,5/10,0	22,2/ 45,5	175,2/310,5	
	Всего за день:	1075/ 1390	36,42/ 48,76	28,21/ 36,33	153,57/ 225,17	1016,9/1392,4	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория:

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая рисовая молочная	150/200	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,08/ 32,09	141/177	
692	Кофейный напиток из цикория с молоком	160/200	3,84/ 4,8	3,84/4,8	17,57/ 21,96	118,27/147,84	
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10/ 40/10	4,6/5,4	3,15/3,21	14,8/19,7	97,121	
	Всего за завтрак:	350/450	10,76/ 13,29	10,95/ 12,08	56,45/ 73,75	356,27/445,84	
	Обед						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/ 200	4,8/ 5,3	3,72/4,1	11,16/ 12,4	97,2/108	
298	Голубцы ленивые	150/200	13,26/ 17,65	8,51/ 11,3	18,8/ 25,3	164/219	
376	Компот из сушёных фруктов	180/ 200	0,4/ 0,44	0,02/ 0,02	25,02/ 27,8	102/113	
б/н с.95	Хлеб пшеничный	25/40	1,9/ 3,06	,0,2/ 0,26	12,3/ 19,74	59/95	
б/н с.95	Хлеб ржаной	25/40	1,9/ 3,04	0,35/ 0,56	9,4/ 15,04	50,0/80,0	
	Всего за обед:	560/680	22,26/ 29,49	12, 8/ 16,24	76,66/ 100,28	472,2/615	
	Полдник						
199	Биточки или котлеты манные	130/150	5,54/ 6,39	4,06/ 4,69	32,8/ 37,81	190/219	
391	Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0	
351	Соус молочный (сладкий)	15/30	0,29/ 0,58	0,68/ 1,36	2,0/ 3,98	15/30	
	Всего за полдник:	295/360	5,83/ 6,97	4,74/ 6,05	34,8/ 39,81	205/249	
	Всего за день:	1205/ 1490	38,85/ 49,75	28,49/ 34,37	167,91/ 213,84	1037,47/ 1309,84	