



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

«Детский сад № 242 «Ёлочка»

юридический адрес: 630054 г. Новосибирск, ул. Плахотного, 15/а, тел./факс (383) 351-31-35.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ д/с № 242

В.А.Голикова

ПРИКАЗ № 132

От « 07 » 09 2023 г.

*Перспективное 10-дневное меню для питания детей при: безмолочной диете
3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ*

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак											
	Макароны отварные	180	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,5	0,02	0
	Хлеб ржаной	45/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
2-й завтрак											
	Сок яблочный	200	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего завтрак		11,14	15,55	74,27	484	164,4	3,64	0,641	0,22	11,3
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
	Борщ из свежей капусты	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
	Плов с мясом	80	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
	Компот из кураги	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		23,52	16,32	112,17	690	149,5	6,0	0,47	0,31	31,88
Полдник											
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Напиток из вишни	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		7,58	7,78	25,05	196	256	0,41	0,1	0,33	2,73
Ужин											
	Капуста тушенная с говядиной	200	28,03	19,0	17,1	351	233,7	1,15	0,10	0,40	0,37
	Кисель	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		29,28	19,17	35,45	430	248,3	1,76	0,12	0,4	0,4
	Итого за день		71	59	247	1800	818	12	1,3	1,2	46
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
	Каша кукурузная жидкая б/см	200	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	7,47	13,45	17,01	2221	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
	Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
2-й завтрак											
	Яблоки свежие	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего завтрак		17,04	39,05	76,86	576	364,7	6,0	,026	0,33	6,57
Обед											
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52	22,4	0,30	0,02	0,02	19,47
	Рассольник «Ленинградский» б/с	200	2,10	5,11	16,59	120	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
	Рыба запеченная с картофелем б/см	180	28,78	7,80	22,94	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	25,4	105	40,0	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		39,97	17,05	111,1	759	150,31	8,83	0,53	0,57	44,37
Полдник											
	Пряник	45	5,66	10,51	44,95	296	15,5	1,02	0,09	0,08	0
	Чай с сахаром	200	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник		11,46	15,51	52,59	396	255,5	1,22	0,16	0,42	1,40
Ужин											
	Макароны отварные б/см	180	3,94	5,8	30,26	189	11,1	2,38	0,05	0,03	8,0
	Чай с сахаром	200/17	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб ржаной	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин		5,28	5,97	49,45	272	19,8	3,02	0,07	0,049	8,43
	Итого за день		73,75	77	290	2000	790	19	0,8	1,3	60
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
3 день											
Завтрак											
	Каша ячневая жидкая б/см	200	7,76	6,6	34,87	230	15,1	4,12	0,18	0,1	0
	Хлеб ржаной	30	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
2-й завтрак											
	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Всего завтрак		15,85	17,35	93,63	596	162,4	6,05	0,33	0,33	11,33
Обед											
	Огурцы соленые с репчатым луком	60	0,51	3,06	1,56	36	13,9	0,36	0,01	0,01	3,33
	Щи из свежей капусты б/см	200	1,74	4,88	8,48	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
	Мясо отварное	80	10,91	12,53	13,79	212	34,70	1,0	0,06	0,11	0,61
	Пюре из картофеля	130	2,25	5,05	13,11	107	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		22,3	26,54	100,7	734	205,1	7,89	0,29	0,28	34,24
Полдник											
	Пряник	40	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
401	Напиток из свежих яблок	200	5,80	5,0	8,4	102	248,0	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		6,76	5,56	23,94	169	249,8	1,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
344	Рис припущенный с овощами	200	2,8	6,41	14,99	128	49,5	1,15	0,07	0,08	12,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		4,05	6,58	33,34	207	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день		49	56	252	1700	681	17	0,9	1,0	58
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
4 День											
Завтрак											
185	Каша геркулесовая б/см	200	4,73	6,85	23,78	17,6	22,2	1,35	0,16	0,03	0
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
2-й завтрак											
368	Груши	100	0,40	0,30	10,3	46	19,0	2,30	0,03	0,1	5,0
	Всего завтрак		11,44	10,22	69,33	260	176,1	4,58	0,29	0,029	6,3
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
82	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
302	Курица тушеная в овощах	200	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
378	Кисель брусничный	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		22,97	43,74	104,77	654	127,8	6,22	0,56	0,31	25,92
Полдник											
458	Печенье	80	10,53	6,26	33,34	230	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
400	Напиток из брусники	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		16,61	11,68	43,41	343	310	1,23	0,18	0,44	2,77
Ужин											
218	Картофель тушеный в овляцах	200	7,07	13,11	7,4	176	49,4	1,49	0,05	0,25	3,87
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб ржаной	30	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		11,6	15,91	32,95	322	180,5	2,3	0,12	0,41	5,2
	Итого за день		62,62	81,55	250,46	1580	794,4	14,33	1,0	1,4	40
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак											
185	Каша пшенная жидкая б/см	200	5,70	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	0
397	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Хлеб ржаной	40	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
2-й завтрак											
368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего завтрак		17,64	23,18	77,75	592	357,0	5,0	0,32	0,29	11,43
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,57	134	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
282	Шницель рубленый из говядины	80	12,44	9,24	1,47	183	35,0	1,2	0,08	0,13	0,12
125	Картофель отварной	130	3,05	4,17	24,08	146	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
399	Компот из кураги	200	1,0	-	25,4	105	40	0,4	0,04	0,07	8,0
	Всего обед		29,7	24,82	110,3	828	184,9	7,79	0,67	0,45	41,62
Полдник											
400	Сок Яблочный	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Пряник	20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
	Всего полдник		6,72	5,98	26,29	181	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
230	Гречка рассыпчатая б/см	160	22,24	16,29	22,96	327	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28
392	Чай с джемом	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		23,97	16,51	44,55	422	152,7	1,61	0,12	0,35	0,71
	Итого за день		78	70	259	2000	948	14	1,2	1,4	56
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0
			+24	+10	-2	+200	+48	+2	+0,3	+0,4	+6

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
6 день											
Завтрак											
185	Каша кукурузная жидкая б/см	200	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Хлеб ржаной	35	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
2-й завтрак											
368	Груши свежие	100	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего завтрак		12,69	15,69	81,84	522	179,65	5,7	0,27	0,26	6,3
Обед											
41	Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
77	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,63	101	25,8	1,17	0,13	0,08	12
298	Курица отварная	80	7,49	6,03	11,78	131	38,23	0,88	0,05	0,09	10,03
205	Макароны отварные		5,68	4,36	27,25	171	5,0	1,14	0,06	0,03	0
298	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40
376	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		23,15	14,28	126,38	729	143,1	7,59	0,42	0,29	25,31
Полдник											
401	Напиток из вишни	200	6,00	2,0	8,0	74	240,0	0,20	0,07	0,32	1,60
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Всего полдник		7,5	4,36	22,98	157	244,0	0,40	0,09	0,34	1,60
Ужин											
247	Рыба тушеная с овощами	200	7,93	4,55	2,20	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,80
17392	Чай с вареньем	200/17	0,13	0,06	11,37	46	12,5	0,48	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		9,25	4,76	20,82	162	40,4	1,34	0,08	0,069	2,06
	Итого за день		52	39	252	1571	607	14	0,8	0,9	35
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак											
180	Каша «Дружба» б/см	200	10,62	12,8	43,96	333	195,6	3,22	0,22	0,23	1,82
397	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Хлеб ржаной	40	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
2-й завтрак											
368	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Всего завтрак		23,66	29,99	100,21	768	528,5	5,27	0,37	0,53	13,25
Обед											
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	52	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
109	Бульон куриный с гренками	200	3,9	0,41	20,54	101	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
115(1в)	Гренки	25	3,11	0,39	19,01	92	9,0	0,78	0,06	0,02	0
304	Плов из курицы	200	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Всего обед		33,6	24,22	117,28	822	117,7	8,1	0,48	0,3	16,18
Полдник											
469	Хлеб ржаной с джемом	80	5,82	10,01	43,13	286	15,8	1,04	0,09	0,04	0
400	Напиток из яблок	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		11,9	15,43	53,2	399	267,8	1,25	0,17	0,35	2,73
Ужин											
215	Овощное рагу с мясом	150/50	9,62	16,69	4,9	207	17,57	1,90	0,06	0,38	0,18
113	Чай с сахаром	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		14,16	19,49	30,45	352	148,6	2,71	0,13	0,54	1,51
	Итого за день		83	89	301	2300	1000	17	10	1,7	34
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак											
168	Каша ячневая б/см	200	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
394	Кофейный напиток	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Хлеб ржаной	40	3,23	7,6	19,43	161	11,6	0,82	0,061	0,022	0
2-й завтрак											
368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего завтрак		12,07	15,85	91,99	538	200,6	4,45	0,23	0,22	11,33
Обед											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
87	Суп с рыбными консервами	200	8,59	8,40	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
294	Печень по строгановский	80	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
378	Рис отварной	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Компот из кураги	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		30,69	21,97	96,56	705	115,4	9,28	0,47	1,73	21,21
Полдник											
	Пряник	20	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
401	Напиток из черной смородины	200	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		6,44	5,56	24,62	170	250	0,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
336	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
275	Курица отварная	80	8,8	19,2	0,32	208	28	1,44	0,16	0,12	0
392	Чай с джемом	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		13,61	24,27	36,05	416	120,9	3,39	0,23	0,185	26,13
	Итого за день		62	67	249	1800	687	17	0,9	2,0	59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак											
185	Каша рисовая б/см	200	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
1	Хлеб ржаной	40	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
2-й завтрак											
368	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	Всего завтрак		8,56	15,68	93,12	561	152,5	2,08	0,18	0,26	11,3
Обед											
32	Салат из свеклы	60	0,93	3,67	8,12	69	25	0,84	0,02	0,03	4,63
277	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
320	Морковь отварная	130	1,97	3,88	7,76	74	39,5	0,94	0,08	0,09	5,53
399	Сок яблочный	200	0,6	20,0	30,4	125	20,0	0,6	0,02	0,02	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		33,26	47,72	104,66	804	173,2	7,75	0,43	0,39	27,52
Полдник											
	Пряник	40	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
400	Компот из изюма	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		7,04	5,98	25,61	180	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
249	Рыба, запеченная с картофелем	80	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб ржаной	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		14,39	4,54	21,15	182	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
	Итого за день		63	73	245	1727	637	12	0,8	1,0	45
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10 день											
Завтрак											
180	Каша манная б/см	200	10,65	12,10	43,86	327	185,1	3,72	0,21	0,25	1,82
1	Хлеб ржаной	35	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
397	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
2-й завтрак											
368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего завтрак		18,35	23,24	91,84	653	353,8	7,37	0,36	0,48	8,25
Обед											
83 (1983г.)	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,0	4,02	48	25,52	0,34	0,012	0,012	15,36
57	Борщ б/см	200	1,81	4,9	12,74	102,5	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28
290	Мясо отварное	80	18,81	6,19	0,88	134	30,5	1,89	0,05	0,17	0,16
321	Пюре картофельное б/см	130	3,06	4,8	20,43	137	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16
399	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		32,1	19,89	94,27	687	177,4	9,97	0,40	0,402	47,96
Полдник											
466	Печенье	20	6,2	3,77	41,84	225	17,6	1,1	0,11	0,06	0
400	Кисель	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		12,28	9,19	51,91	338	269,6	1,31	0,19	0,37	2,73
Ужин											
235	Картофель тушенный с овощами	200	22,71	16,14	36,49	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	15	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		23,96	16,31	54,84	461	209,4	2,06	0,11	0,34	0,31
	Итого за день		86	68	292	2100	1000	20	1,0	1,5	59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50