



Перспективное 10-дневное меню

Дети с 1.5 до 3-х лет
Летний сезон

Перспективное 10-дневное меню

Дети с 3-х до 7 лет
Летний сезон

1 день

1 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Глиеводы	ЭЦ ккал	№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Глиеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша рисовая молочная	155	2.32	3.96	28.97	161	182	Каша рисовая молочная	205	3.09	4.07	36.98	197
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Багет	30					1	Багет	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
82	Рассольник на м/б	200	1.6	4.09	13.54	107	82	Рассольник на м/б	250	2	5.11	16.93	148.75
299	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183
339	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110	339	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
396	Кисель брусничный	150	0.12	0.03	22.896	92.3	396	Кисель брусничный	180	0.144	0.04	27.476	110.8
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
254	Творожная запеканка с яблоками	50	6.82	6.03	7.37	111	254	Творожная запеканка с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209
384	Сладкий молочный подлив	15	0.4	0.836	1.22	14	384	Сладкий молочный подлив	30	0.8	1.673	2.451	28.12
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	<i>итого</i>		35.8	35.091	205.736	1340.8		<i>итого</i>	51.42	45.761	263.58	1749.2	

2 день

2 день

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Глиеводы	ЭЦ ккал	№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Глиеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				

	завтрак	г						завтрак	г				
182	Каша манная молочная	155	5.1615	8.2615	7.471	187.798	182	Каша манная молочная	205	6.8265	10.9265	9.881	248.378
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.635	70.005	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	12.762	84.006
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	обед							обед					
91	Суп с клецками на м/б	200	1.672	2.688	11.6	104.66	91	Суп с клецками на м/б	250	2.095	3.36	14.5	116.98
304	Тефтели мясные	120	16.56	17.64	7.8	258	304	Тефтели мясные	160	22.8	23.52	10.4	344
373	Соус сметанный с томатом	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус сметанный с томатом	30	0.49	1.51	2.13	24.2
352	Морковь тушеная с кукурузой	40	0.572	1.12	3.216	30.88	352	Морковь тушеная с кукурузой	60	0.876	1.75	5.025	48.25
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
418	Сок	150	0.75		15.15	64	418	Сок	180	0.9		18.18	76
	ужин							ужин					
284	Суфле из рыбы с маслом сливоч	125	35.7	8.4	0.156	219.996	284	Суфле из рыбы с маслом сливочн	165	47.6	11.2	0.208	293.328
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52		Яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52
	итого		74.386	48.7745	151.718	1447.439		итого		100.76	64.6145	196.046	1887.14

3 день

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
236	Каша кукурузная молочная	155	4.67	4.86	20.94	156	236	Каша кукурузная молочная	205	6.21	5.28	27.9	189
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	обед							обед					
64	Свекольник на м/б	200	1.634	4.004	11.286	87.8	64	Свекольник на м/б	250	2.042	5.005	14.1075	108.75
293	Гуляш мясной	120	15.42	12.41	3.96	189	293	Гуляш мясной	150	20.63	16.3	5.24	250

330	Гречневый гарнир	120	7.165	5.07	32.2	203.125	330	Гречневый гарнир	150	9.5	6.77	42.9	270.83
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
418	Сок	150	0.75		15.15	64	418	Сок	180	0.9		18.18	76
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
274	Манник	100	8.58	16.44	48.14	290.6	274	Манник	100	8.58	16.44	48.14	290.6
379	Соус брусничный	30	0.423	1.5	1.761	22.23	379	Соус брусничный	30	0.423	1.5	1.761	22.23
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	<i>итого</i>		49.472	51.619	236.697	1536.755		<i>итого</i>		62.621	59.553	287.849	1860.41

4 день

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>					
100	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.212	18.838	145.2	100	Суп молочный вермишелевый	250	7.1875	6.515	23.5475	181.5
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
63	Борщ на м/б	200	1.454	3.928	10.194	82	63	Борщ на м/б	250	1.81	4.91	12.742	102.5
321	Плов мясной	160	16.59	16.44	26.76	321	321	Плов мясной	210	22.26	21.91	35.69	429
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
254	Пудинг из творога с яблоками	50	6.82	6.03	7.37	111	254	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209
384	Сладкий молочный подлив	15	0.4	0.836	1.22	14	384	Сладкий молочный подлив	30	0.8	1.673	2.451	28.12
412	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41
	Пряник	25	2	3.38	16.75	107.5		Пряник	25	2	3.38	16.75	107.5
	Банан	200	3	1	42	192		Банан	200	3	1	42	192

	итого		52.864	50.476	217.432	1541.7		итого		73.898	66.938	275.761	2008.62
--	--------------	--	---------------	---------------	----------------	---------------	--	--------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------

5 день

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша пшеничная молочная	155	4.04	0.45	29.88	195	182	Каша пшеничная молочная	205	5.39	0.6	38.21	225
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Багет	30					1	Багет	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	обед							обед					
87	Суп с фасолью на м/б	200	4.094	4.276	12.91	116.6	87	Суп с фасолью на м/б	250	5.11	5.345	16.1375	182.4
287	Кнели рыбные	60	9.11	3.59	3.21	82	287	Кнели рыбные	80	12.2	4.79	4.45	110
366	Соус томатный	30	0.35	1.27	1.21	11.29	366	Соус томатный	30	0.18	0.61	2.43	22.58
339	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	120.3	339	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	162.5
391	Компот из яблок и ягоды	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок и ягоды	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
396	Кисель	150	0.12	0.03	22.896	92.3	396	Кисель	180	0.144	0.04	27.476	110.8
	ужин							ужин					
229	Омлет	65	5.73	11.04	1.1	127	229	Омлет	85	7.52	13.46	1.51	157
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
54	Кабачковая икра	40	0.36	1.82	2.37	27.84	54	Кабачковая икра	60	0.57	2.94	3.7	43.5
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого		38.064	32.416	186.216	1306.33		итого		49.464	39.625	237.024	1676.78

6 день

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
188	Каша сборная молочная	155	5.96	10.03	28.96	248	205	Каша сборная молочная	200	7.88	11.69	37.8	298
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Багет	30					1	Багет	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	обед							обед					

72	Щи на м/б	200	1.392	3.908	6.786	67.8	72	Щи на м/б	250	1.74	4.885	8.4825	101.7
294	Бефстроганов из печени	120	15.51	12.43	3.29	187	294	Бефстроганов из печени	150	20.68	16.57	4.38	249
335	Макароны	120	4.6	3.76	22.04	140.38	335	Макароны	150	6.13	5.02	29.38	187.17
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
418	Сок	150	0.75		15.15	64	418	Сок	180	0.9		18.18	76
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
163	Картофель отварной с сыром	150	7.87	8.93	7.87	193	163	Картофель отварной с сыром	200	11.8	13.4	27.8	297
412	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	Яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52		Яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52
	<i>итого</i>		47.412	44.638	189.566	1468.18		<i>итого</i>		63.96	58.025	258.843	1908.87

7 день

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>					
182	Каша геркулесовая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша геркулесовая молочная	205	6.07	6.68	29.02	245
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	55		2.51	3.93	28.88
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
86	Суп гречневый на м/б	200	2.67	2.24	13.71	83.6	86	Суп гречневый на м/б	250	2.14	2.8	17.14	145.4
314	Капуста тушеная с мясом	200	9	7.5	7.36	265	314	Капуста тушеная с мясом	250	11	9.2	11.8	375
391	Компот из яблок и ягоды	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок и ягоды	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
245	Сырники из творога	50	9.3	6.33	5.38	116	245	Сырники из творога	100	18.69	12.67	8.24	234
384	Сладкий молочный подлив	15	0.4	0.836	1.22	14	384	Сладкий молочный подлив	30	0.8	1.673	2.451	28.12
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Банан	200	3	1	42	192		Банан	200	3	1	42	192

	итого		44.19	35.326	202.33	1438.6		итого		58.83	45.853	224.451	1842.4
--	--------------	--	--------------	---------------	---------------	---------------	--	--------------	--	--------------	---------------	----------------	---------------

8 день

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша пшеничная молочная	155	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшеничная молочная	205	5.64	1.65	37.38	187
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Багет	30					1	Багет	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
89	Суп с мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	154	89	Суп с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	236
275	Рыбные биточки с овощами	100	8.74	9.29	7.92	162	275	Рыбные биточки с овощами	120	13.13	13.89	11.9	265
333	Рисовый гарнир	120	3.04	3.2	34.07	185	333	Рисовый гарнир	150	3.64	4.3	36.67	200
391	Компот из яблок и ягоды	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок и ягоды	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
418	Сок	150	0.75		15.15	64	418	Сок	180	0.9		18.18	76
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
437	Кулебяка с капустой	100	5.6	4.3	24.48	192.3	437	Кулебяка с капустой	100	5.6	4.3	24.48	192.3
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	Яблоко	150	0.45	0.3	17.1	77		Яблоко	150	0.45	0.3	17.1	77
	итого		40.54	30.02	231.36	1508.3		итого		51.89	38.05	279.43	1894.3

9 день

9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша ячневая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша ячневая молочная	205	6.07	6.68	29.02	200
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					

86	Суп полевой на м/б	200	1.744	2.274	11.434	73.2	86	Суп полевой на м/б	250	2.18	2.8425	14.2925	91.5
295	Суфле из сердца	120	23.2	17.88	26.14	358	295	Суфле из сердца	160	31.12	22.78	33.4	464
352	Морковь тушеная с кукурузой	40	0.572	1.12	3.216	30.88	352	Морковь тушеная с кукурузой	60	0.876	1.75	5.025	48.25
391	Компот из яблок и смородины	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок и смородины	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
418	Сок	150	0.75		15.15	64	418	Сок	180	0.9		18.18	76
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
361	Овощное рагу с мясом	200	3.69	13.28	18.45	218	361	Овощное рагу с мясом	250	4.61	16.6	23.06	278
412	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41
	Пряник	25	2	3.38	16.75	107.5		Пряник	25	2	3.38	16.75	107.5
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	итого		50.636	54.374	209.26	1548.58		итого		67.336	67.0725	267.378	1973.25

10 день

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>					
182	Каша гречневая молочная	160	4.67	4.86	25.83	166	182	Каша гречневая молочная	210	6.21	5.28	32.79	203
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Багет	30					1	Багет	30				
	<i>Масло сливочное</i>	10	2.45	2.45	14.62	136		<i>Масло сливочное</i>	10	2.45	2.45	14.62	136
	10.00.							10.00.					
418	Сок	100	0.45		9.09	38	418	Сок	100	0.45		9.09	38
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
94	Суп-лапша домашняя на м/б	200	1.76	4.06	9.54	81.8	94	Суп-лапша домашняя на м/б	250	2.2	5.075	11.925	122.7
315	Ленивые голубцы	150	12.66	7.98	18.78	201.505	315	Ленивые голубцы	200	16.88	10.64	25.04	273.34
393	Морс ягодный	150	0.06		13.335	51.9	393	Морс ягодный	180	0.072		16.002	62.28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	4.486	2.422	12.534	89.8	90	Суп с рыбными фрикадельками	250	5.6	3.0275	15.667	112.25
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15		1.19	0.15	7.25

Банан	200	3	1	42	192	Банан	200	3	1	42	192
итого		42.036	29.672	202.689	1298.005	итого		52.502	37.0725	241.554	1584.82
Всего за 10 дней		47.54	41.241	203.3	1443.469		63.27	52.256	253.19	1838.6	