

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	130	5,6	8	21,8	182,6	1,02	183
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	0,07	7
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,8	1,2	12,9	70	0,23	415
Итого за Завтрак			11,5	12,5	48,8	355,4	1,32	
Второй завтрак								
	Фрукты и ягоды свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	386,02
Итого за Второй завтрак			0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	
Обед								
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,5	3,9	10,2	82	8,23	63
	Макаронные изделия отварные	110	4,2	0,6	22,8	113,7		218
	Птица тушеная	70	8,4	7,5	2,5	111,1	0,24	318
	Салат из отварной свеклы.	45	0,6	2,1	3,8	36,2	4,28	34,01
	Компот из плодов консервированных (Абрикос)	150	0,1		19,8	80,3	1,8	395,01
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Обед			16,9	14,4	75,5	500,6	14,55	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,6	4	7,6	85	2,05	419
	Печенье	35	2,6	3,4	26	146		
Итого за Полдник			7,2	7,4	33,6	231	2,05	
Ужин								
	Омлет натуральный	80	7,8	9,7	1,4	123,9	0,12	229,02
	Горошек зеленый консервированный	45	1,4	0,1	3,7	18	4,5	228
	Чай с молоком или сливками.	180	3,2	2,7	8,8	73	0,67	413,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5		
Итого за Ужин			14,7	12,9	32,5	302,7	5,29	
Итого за день			50,9	47,7	205,9	1460,2	30,71	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,68	100
	Какао с молоком.	180	3,8	3,1	11,5	90,5	0,66	416,01
	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,6		1
Итого за Завтрак			10,6	14,6	40,2	336	1,34	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,77	73
	Сметана 15%	20	0,5	3	0,7	32,4	0,08	
	Рыба, тушенная с овощами.	70	8,4	3,3	2	69	0,99	261,01
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	16,4	109,8	14,53	339
	Винегрет овощной	45	0,6	2,8	3,8	42,7	4,61	46
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	17,3	72,5	1,3	394,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5		
Итого за Обед			16,1	17,3	65,6	482	36,28	
Полдник								
	Пирожки печенные из дрожжевого теста (яблочный фарш)	50	2,9	1,2	23,9	118	0,17	437
	Кисель из плодов или ягод свежих. (брусника)	150	0,1	0,1	18,5	75,9	2,25	396,01
Итого за Полдник			3	1,3	42,4	193,9	2,42	
Ужин								
	Запеканка из творога.	110	19,3	13,3	18,9	272,8	0,26	251,01
	Молоко сгущенное	15	1,1	0,8	8,3	44,3	0,15	
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Ужин			21,7	14,3	39,6	373,9	0,43	
Итого за день			51,8	47,6	206,8	1464,1	45,47	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	2,8	4,8	13,8	110,3		199
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,8	2,6	11	80,5	0,54	414,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Повидло	20	0,1		13	50	0,1	
Итого за Завтрак			9,8	10,7	51,9	343,6	0,71	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп из овощей	180	1,1	3,6	6,6	68,6	7,47	99
	Сметана 15%	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,05	
	Жаркое по-домашнему.	175	22,3	18,2	19	329,1	8,04	292,01
	Компот из плодов консервированных. (Вишня)	150	0,3	0,2	19	79,2	1,1	395,02
	Икра кабачковая	45	0,5	2,1	3,5	34,9	3,38	57
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Обед			26,1	26,1	60,4	587,5	20,04	
Полдник								
	Компот из сушеных фруктов. (яблоко)	150	0,2		12,6	52,4	0,23	394,02
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161		450
Итого за Полдник			4,2	4,1	39,8	213,4	0,23	
Ужин								
	Запеканка овощная.	230	8,1	12,8	30,7	278,5	18,7	169,01
	Чай с лимоном.	150	0,1		3,1	13,4	1,42	412,01
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Ужин			10	13,1	47,9	358,7	20,12	
Итого за день			50,5	54,1	219	1581,5	46,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	130	3,8	6,9	20,7	161	0,59	175
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,8	1,2	12,9	70	0,23	415
	Масло (порциями)	5		3,6	0,1	33		6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Завтрак			7,6	12	48	332	0,82	
Второй завтрак								
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	386,01
Итого за Второй завтрак			1,2	0,4	16,8	76,8	8	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	8,1	4,3	10,7	114,3	14,58	95,01
	Гуляш из отварной говядины.	60	9	8,1	2,2	118,2	0,48	293,01
	Каша рассыпчатая с луком (гречневая)	100	5,3	3,9	24,4	154,1	1,9	330,01
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,7	1,2	4,2	30,6	16,2	21,01
	Компот из плодов консервированных (Персики.)	150	0,2		18,2	73,7	2,4	395,04
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Обед			25,1	17,8	73,8	557,7	35,56	
Полдник								
	Чай с молоком или сливками.	150	2,7	2,3	7,3	60,9	0,56	413,01
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179		452
Итого за Полдник			6,3	8,6	34,3	239,9	0,56	
Ужин								
	Овощи в молочном соусе	150	3,1	2,8	13,2	90,9	12,23	350
	Рыба припущенная.	70	12,4	4,4	0,2	87,1	0,4	259,01
	Лечо овощное консервированное	45	0,5	2,1	3,5	34,9	3,38	
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква)	150	0,1		12,2	47,7	1,13	396,02
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
Итого за Ужин			18,2	9,6	45,5	337,9	17,14	
Итого за день			58,4	48,4	218,4	1544,3	62,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,7	17	130,7	0,82	100
	Какао с молоком.	180	3,8	3,1	11,5	90,5	0,66	416,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,1	31,4		227
Итого за Завтрак			13,3	10,4	42,7	319,4	1,48	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	1,5	3,7	11,9	86,9	5,43	82
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	7,4	8,2	9,8	142,5	0,71	303
	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,7	25,74	354
	Икра морковная	45	1	2,1	4,9	42,2	2,3	55
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,3	0,1	14,4	60,4	1,08	394,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Обед			14,9	19,2	67	501	35,26	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,6	4	7,6	85	2,05	419
	Булочка "Октябренок"	50	5,7	1,4	28,3	149,2	0,05	454
Итого за Полдник			10,3	5,4	35,9	234,2	2,1	
Ужин								
	Котлеты рубленые из птицы или кролика.	70	12,3	12,4	12	209,3	1,1	322,01
	Картофельное пюре	100	2	3,2	13,6	91,5	12,11	339
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	45	0,4		0,8	5,9	2,25	70
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Ужин			16,3	15,8	41,3	375,3	15,48	
Итого за день			55,2	50,9	205,9	1508,2	59,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,7	17	130,7	0,82	100
	Чай с молоком или сливками.	180	3,2	2,7	8,8	73	0,67	413,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	0,07	7
Итого за Завтрак			13,2	10,8	44,6	328,7	1,56	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп из овощей	200	1,3	4	7,3	76,2	8,3	99
	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,3	24,4	297	0,26	244
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	45	0,8	1,5	4,6	34,6	10,87	41,01
	Компот из плодов консервированных. (Вишня)	150	0,3	0,2	19	79,2	1,1	395,02
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Обед			19,5	20,3	69,4	553,8	20,53	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,6	4	7,6	85	2,05	419
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161		450
Итого за Полдник			8,6	8,1	34,8	246	2,05	
Ужин								
	Пудинг из творога запеченный	100	15,1	10,8	24,3	254	0,2	249
	Молоко сгущенное	15	1,1	0,8	8,3	44,3	0,15	
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Ужин			17,3	11,7	43	345,9	0,37	
Итого за день			59	51	210,8	1552,7	29,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,8	4,4	18,7	125,4		199
	Какао с молоком.	180	4,8	4	10,8	99,1	0,86	416,02
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42	386,03
Итого за Завтрак			10,4	8,9	51,7	333,1	42,86	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,2	3,3	9,9	86,4	7,17	89
	Оладьи из печени говяжьей	70	15,6	9,6	8,6	183,7	7,36	282,01
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	113,9	16,8	336
	Кукуруза консервированная	45	0,9	0,1	5	22,5	2,16	228,01
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,3	0,1	14,4	60,4	1,08	394,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Обед			24,9	16,8	68,2	523,2	34,57	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква)	150	0,1		12,2	47,7	1,13	396,02
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	26,9	151		456
Итого за Полдник			4	3,1	39,1	198,7	1,13	
Ужин								
	Чай с лимоном	150	0,1		7,1	29	1,42	412
	Омлет натуральный.	80	8,5	15,5	1,5	179,6	0,12	229,01
	Винегрет овощной.	45	0,6	3,2	3,8	47,1	4,61	46,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Ужин			11,4	19,1	28,9	334,2	6,15	
Итого за день			51,1	48	206,9	1467,5	89,71	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из риса	130	1,4	3,2	14,2	91,4		199
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,8	2,6	11	80,5	0,54	414,01
	Бутерброд с сыром	30	3,5	5,2	10,9	104,3	0,05	3
	Повидло	15	0,1		9,8	37,5	0,08	
Итого за Завтрак			7,8	11	45,9	313,7	0,67	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп – лапша домашняя	180	1,6	3,6	8,6	73,6	0,36	94
	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	70	12	8,9	11,3	164,8	0,09	299
	Овощи в молочном соусе	150	3,1	2,8	13,2	90,9	12,23	350
	Салат из горошка зеленого консервированного.	45	1,3	2,3	2,8	37,6	4,95	10
	Компот из сушеных фруктов. (яблок)	150	0,2		12,6	52,4	0,23	394,02
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Обед			20	17,9	62,6	486,1	17,86	
Полдник								
	Йогурт питьевой	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,62	420
	Яблоки печеные	65	0,3	0,3	20,2	84,5	2,76	403
Итого за Полдник			5,2	4,8	39,6	226,7	4,38	
Ужин								
	Рагу из птицы	200	15	15,2	17,5	230,1	11,76	289,01
	Лечо овощное консервированное	45	0,5	2,1	3,5	34,9	3,38	
	Компот из плодов консервированных. (Абрикос)	150	0,1		17,5	71,4	1,8	395,03
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Ужин			16,9	17,5	47,9	380,9	16,94	
Итого за день			50,3	51,3	215	1485,7	44,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком.	80	6,2	7,7	5	113,4	1,03	233,01
	Чай с молоком или сливками	180	3,2	2,8	13,6	92,4	1,43	413
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
	Масло (порциями)	5		3,6	0,1	33		6
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого за Завтрак			11,4	14,7	40,4	339,1	12,46	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	6,1	3,2	8	85,7	10,94	95,01
	Голубцы ленивые.	70	6	5,4	3,8	89,4	8,77	315,01
	Рис отварной с овощами	100	2,3	3,3	20,9	122,5	0,6	334
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	45	0,4		0,8	5,9	2,25	70
	Компот из плодов консервированных. (Вишня)	150	0,3	0,2	19	79,2	1,1	395,02
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			17,2	12,4	68,9	460	23,66	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,6	4	7,6	85	2,05	419
	Печенье	34	2,6	3,3	25,3	141,8		
Итого за Полдник			7,2	7,3	32,9	226,8	2,05	
Ужин								
	Сырники из творога	100	18,6	12,7	10,8	232	0,26	145
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,7	1,2	4,2	30,6	16,2	21,01
	Молоко сгущенное	20	1,4	1	11	59	0,2	
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Ужин			22	15,1	38,4	378,4	16,68	
Итого за день			58,2	49,6	199,6	1482,6	59,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	130	4,7	2,4	37,5	190,7	0,59	174
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,8	1,2	12,9	70	0,23	415
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,7	31,5		
Итого за Завтрак			8,3	3,9	64,5	327,5	0,82	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	125	0,4	0,1	19	78,3	5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (с горошком)	200	1,8	3,6	7,9	80,4	9,81	87,01
	Рыба припущенная.	70	12,4	4,4	0,2	87,1	0,4	259,01
	Картофельное пюре	100	2	3,2	13,6	91,5	12,11	339
	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,6	2,7	3	39,3	3,83	37
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,3	0,1	14,4	60,4	1,08	394,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			19,6	14,4	57,9	447,7	27,23	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клюква)	150	0,1		12,2	47,7	1,13	396,02
	Булочка "Творожная"	50	6,5	3	14,8	153	0,09	470
Итого за Полдник			6,6	3	27	200,7	1,22	
Ужин								
	Запеканка капустная с мясом.	170	22,7	27,5	28,7	302,6	59,5	166,02
	Соус сметанный	20	0,3	1	1,2	14,8	0,01	372
	Чай с лимоном.	150	0,1		3,1	13,4	1,42	412,01
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,5	21		
Итого за Ужин			24,4	28,7	42,4	375,3	60,93	
Итого за день			59,3	50,1	210,8	1429,5	95,2	
Итого за период			544,7	498,7	2099,1	14976,3	562,8	
Среднее значение за период			54,47	49,87	209,91	1497,63	56,28	