

## Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с № 4 г.Ставрополя

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5.92	5.93	17.93	148.8	94
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>9.15</b>	<b>13.62</b>	<b>46.09</b>	<b>343.2</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник "Ленинградский "	200	1.68	4.09	13.27	96.6	76
	Сметана	5	0.12	0.66	0.17	7.09	
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6.47	1.73	29.15	157.63	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>25.67</b>	<b>19.11</b>	<b>81.2</b>	<b>599.02</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	100	17.76	12.1	18.37	253	237
	Сгущенное молоко	30	2.04	2.56	15.16	88.92	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Яблоки, запеченные с творогом	80	3.94	2.29	15.4	98	390, 362
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>31.1</b>	<b>20.68</b>	<b>85.92</b>	<b>652.22</b>	
<b>Ужин</b>	Сок овощной (морковный)	150	1.65	0.15	18.9	84	399
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>180</b>	<b>3.63</b>	<b>0.51</b>	<b>28.92</b>	<b>136.2</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1812</b>	<b>69.95</b>	<b>54.32</b>	<b>251.93</b>	<b>1774.64</b>	

День 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5.8	5.48	17.2	146.8	94
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		<b>430</b>	<b>11.76</b>	<b>15.56</b>	<b>49.52</b>	<b>391.2</b>	
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	82
	Тефтели мясные с соусом сметанным	160	11.78	12.91	14.9	223	286
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за обед		<b>700</b>	<b>18.18</b>	<b>20.1</b>	<b>78.87</b>	<b>586.65</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	216
	Кукуруза консервированная	60	1.71	3.71	4.83	59.58	
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	80	10.59	6.47	4.17	117	248
	Соус молочный	30	0.62	1.58	2.12	25.14	350
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб пшеничный	29	2.29	0.29	14.01	68.15	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
Итого за уплотненный полдник		<b>531</b>	<b>27.07</b>	<b>28.35</b>	<b>50.09</b>	<b>564.47</b>	
Ужин	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	35.6	393
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0.04	0.04	31.92	130.4	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>	<b>40.31</b>	<b>166</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1981</b>	<b>57.5</b>	<b>64.46</b>	<b>228.59</b>	<b>1752.32</b>	

День 3							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	205	3.17	5.05	21.29	142.84	185
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		<b>467</b>	<b>8.68</b>	<b>12.07</b>	<b>49.39</b>	<b>340.24</b>	
2-й завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.8	81
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12.51	3.34	21.63	167	302
	Рис отварной	110	2.68	3.94	26.9	153.78	315
	Огурец	25	0.2	0.03	0.7	3.75	
	Кисель	200	0.12	0.04	29.2	110.4	
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.5	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за обед		<b>775</b>	<b>20.69</b>	<b>11.67</b>	<b>96.32</b>	<b>601.03</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	120	18.17	16.44	29.2	318	235
	Соус молочный (сладкий)	15	0.29	0.68	1.99	15.23	351
	Яйцо отварное	1 шт.	6.35	5.75	0.35	78.75	213
	Икра кабачковая	60	0.54	2.82	115.2	41.76	53
	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	20.2	85.33	399
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за уплотненный полдник		<b>425</b>	<b>28.33</b>	<b>26.05</b>	<b>176.96</b>	<b>591.27</b>	
Ужин	Напиток из плодов шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.48	94	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>3.77</b>	<b>0.65</b>	<b>38.15</b>	<b>173</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2037</b>	<b>65.82</b>	<b>54.19</b>	<b>366.82</b>	<b>1780.54</b>	

День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		<b>435</b>	<b>15.03</b>	<b>15.67</b>	<b>50.8</b>	<b>405</b>	
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	200	2.13	2.24	13.71	83.6	80
	Котлеты рыбные паровые	80	11.95	3.01	7	103	257
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.35	348
	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	17	1.34	0.17	8.21	39.95	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за обед		<b>657</b>	<b>19.27</b>	<b>11.56</b>	<b>70.46</b>	<b>498.05</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	160	10.18	6.25	27.33	206	291
	Сметанный соус	30	0.42	1.5	1.76	22.24	354
	Пудинг из говядины	80	18.81	6.19	0.88	134	290
	Помидор	40	0.24	0.08	1.68	7.96	
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за уплотненный полдник		<b>567</b>	<b>33.33</b>	<b>14.6</b>	<b>61.53</b>	<b>510.4</b>	
Ужин	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	35.6	393
	Ватрушка с повидлом	65	4.15	2.77	40.96	206.14	458
Итого за ужин		<b>245</b>	<b>4.2</b>	<b>2.78</b>	<b>49.35</b>	<b>241.74</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2004</b>	<b>72.23</b>	<b>45.01</b>	<b>241.94</b>	<b>1699.19</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (рисовая)	205	2.17	5.05	22.35	144.16	185
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8.13</b>	<b>15.13</b>	<b>54.67</b>	<b>388.56</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2.19	4.76	10.95	95.4	59
	Сметана	6	0.14	0.79	0.2	8.5	
	Котлета рубленая из птицы	80	15.64	3.89	0.12	151	305
	Макаронные изделия отварные	120	4.42	33.82	21.15	134.76	317
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Свекла тушеная	150	3.1	9.54	14.14	155	134
	Кисель	200	0.12	0.04	29.2	110.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
<b>Итого за обед</b>		<b>781</b>	<b>27.23</b>	<b>56.67</b>	<b>85.49</b>	<b>735.11</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.2	74	247
	Картофель отварной	150	2.87	4.32	23.01	142.35	318
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Яйцо отварное	1 шт.	6.35	5.75	0.35	78.75	213
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>270</b>	<b>19.43</b>	<b>17.94</b>	<b>39.56</b>	<b>398.2</b>	
<b>Ужин</b>	Напиток из плодов шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2.61	4.49	24.79	200.4	
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>3.22</b>	<b>4.74</b>	<b>43.46</b>	<b>279.4</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1856</b>	<b>62.36</b>	<b>98.23</b>	<b>229.18</b>	<b>1876.27</b>	

Неделя 2

<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (манная)	205	3.14	5.05	21.29	142.84	185
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>462</b>	<b>6.37</b>	<b>12.74</b>	<b>49.45</b>	<b>337.24</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок овощной (морковный)	150	1.65	0.15	18.9	84	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1.65</b>	<b>0.15</b>	<b>18.9</b>	<b>84</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.79	67.8	67
	Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом	160	20.68	20.08	4.38	249	278
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	5.26	4.34	30.24	181.16	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>30.63</b>	<b>28.79</b>	<b>82.74</b>	<b>681.46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	14.83	10.86	15.31	218	230
	Сметана	15	0.36	1.98	0.5	21.26	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2.61	4.49	24.79	200.4	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>330</b>	<b>20.28</b>	<b>15.57</b>	<b>43.17</b>	<b>595.06</b>	
<b>Ужин</b>	Напиток из плодов шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>1.93</b>	<b>0.49</b>	<b>25.35</b>	<b>113.8</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1842</b>	<b>60.86</b>	<b>57.74</b>	<b>219.61</b>	<b>1811.56</b>	

День 7							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5.92	5.93	17.93	148.8	94
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		<b>462</b>	<b>11.43</b>	<b>12.95</b>	<b>46.03</b>	<b>346.2</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	368
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.57	2.19	11.67	72.6	80
	Шницель рубленый	80	12.44	9.24	12.56	183	282
	Рагу овощное	155	1.79	9.24	11.17	135	137
	Кисель	200	0.12	0.04	29.2	110.4	
	Хлеб пшеничный	24	1.9	0.24	11.59	56.4	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за обед		<b>689</b>	<b>19.8</b>	<b>21.31</b>	<b>86.21</b>	<b>609.6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	215
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10.66	3	5.85	93	263
	Соус молочный	30	0.62	1.58	2.12	25.14	350
	Картофель в молоке	150	3.33	5.07	18.18	132	126
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за уплотненный полдник		<b>545</b>	<b>27.12</b>	<b>26.54</b>	<b>50.16</b>	<b>548.94</b>	
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	35.6	393
	Кондитерское изделие (пряник)	40	1.96	3.37	18.59	145.2	
Итого за ужин		<b>220</b>	<b>2.01</b>	<b>3.38</b>	<b>26.98</b>	<b>180.8</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2066</b>	<b>60.96</b>	<b>64.78</b>	<b>224.08</b>	<b>1751.54</b>	

День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	93
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		<b>430</b>	<b>11.71</b>	<b>15.29</b>	<b>51.16</b>	<b>389.6</b>	
2-й завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4.09	4.28	12.91	106.64	81
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	14.95	3.67	8.09	125	306
	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.15	112.65	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.91	82.25	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за обед		<b>665</b>	<b>26.63</b>	<b>13.42</b>	<b>83.73</b>	<b>563.04</b>	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	3.92	8.21	116	258
	Пюре картофельное с морковью	150	2.86	53.18	18.03	125.1	322
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Булочка "Веснушка"	65	5.07	3.98	35	196.3	473
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	2.45	44	368
Итого за уплотненный полдник		<b>457</b>	<b>16.38</b>	<b>57.36</b>	<b>43.12</b>	<b>557.2</b>	
Ужин	Напиток из плодов шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	458
Итого за ужин		<b>210</b>	<b>2.59</b>	<b>0.61</b>	<b>28.69</b>	<b>131.2</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1912</b>	<b>61.66</b>	<b>90.43</b>	<b>212.7</b>	<b>1716.04</b>	



День 9							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	205	2.19	5.09	22.53	145.33	185
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
Итого за завтрак		<b>467</b>	<b>7.7</b>	<b>12.11</b>	<b>50.63</b>	<b>342.73</b>	
2-й завтрак	Молоко кипяченое	150	6.47	4.08	7.58	85	400
Итого за 2-й завтрак		<b>150</b>	<b>6.47</b>	<b>4.08</b>	<b>7.58</b>	<b>85</b>	
Обед	Суп картофельный	200	1.88	2.27	13.31	81	77
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21.71	16.55	15.02	296	274
	Огурец	40	0.4	0.06	0.14	7.5	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
Итого за обед		<b>680</b>	<b>27.29</b>	<b>19.34</b>	<b>69.8</b>	<b>568</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15.16	13.38	30.91	304.2	238
	Сгущенное молоко	15	1.02	1.28	7.58	44.46	
	Кондитерское изделие (пряник)	40	1.96	3.37	18.59	145.2	289
	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	20.2	85.33	399
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	14.5	70.5	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	75	0.3	0.3	7.35	33	368
Итого за уплотненный полдник		<b>415</b>	<b>21.52</b>	<b>18.33</b>	<b>91.78</b>	<b>682.69</b>	
Ужин	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	35.6	393
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	458
Итого за ужин		<b>210</b>	<b>2.03</b>	<b>0.37</b>	<b>18.41</b>	<b>87.8</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1922</b>	<b>65.01</b>	<b>54.23</b>	<b>238.2</b>	<b>1766.22</b>	

<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (ячневая)	205	5.45	1.36	33.47	20.68	185
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	17.4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11.41</b>	<b>11.44</b>	<b>65.79</b>	<b>265.08</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.2	82	57
	Сметана	6	0.14	0.79	0.2	8.5	
	Фрикадельки из птицы	80	14.85	1.6	7.7	105	308
	Макаронник с печенью	160	15.31	7.32	36.01	271	292
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Огурец	40	0.4	0.06	0.14	7.5	
	Кисель	200	0.12	0.04	29.2	110.4	
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.75	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	458	
<b>Итого за обед</b>		<b>716</b>	<b>34.29</b>	<b>17.62</b>	<b>95.6</b>	<b>728.4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба припущенная в молоке	80	7.66	3.85	2.2	74	247
	Картофель отварной	130	2.48	3.74	19.94	123.37	318
	Яйцо отварное	1 шт.	6.35	5.75	0.35	78.75	213
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	
	Чай с лимоном	207	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	
	Яблоко печеное	70	0.28	0.28	21.73	91	385
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>512</b>	<b>18.25</b>	<b>17.51</b>	<b>61.17</b>	<b>475.97</b>	
<b>Ужин</b>	Напиток из плодов шиповник	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2.62	4.5	24.78	145.2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>3.23</b>	<b>4.75</b>	<b>43.45</b>	<b>224.2</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2033</b>	<b>71.53</b>	<b>55.07</b>	<b>272.01</b>	<b>1768.65</b>	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

1946.5

64.788

63.846

248.506

1769.70

