

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МДОУ  
Зубавленко Н. С.

Основное (организованное) меню (зимний период)  
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 лет)

для МДОУ с 12-часовым режимом работы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость
1	Хлеб	кг	10	100
2	Молоко	л	100	1000
3	Сметана	кг	1	100
4	Сыр	кг	1	100
5	Яйца	шт	10	100
6	Сахар	кг	1	100
7	Масло сливочное	кг	1	100
8	Фрукты	кг	1	100
9	Овощи	кг	1	100
10	Специи	кг	1	100
11	Вода	л	100	1000
12	Чай	л	10	100
13	Кофе	л	10	100
14	Сок	л	10	100
15	Сладости	кг	1	100
16	Итого			10000

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,90	3,23	29,81	171,95	ТТК 11.273
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,54</b>	<b>10,69</b>	<b>55,88</b>	<b>362,04</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24	1 ДП 2011
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,81	3,34	26,40	152,29	205
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>18,74</b>	<b>18,16</b>	<b>71,23</b>	<b>520,49</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,42	5,10	4,52	63,69	666 ДП 2013
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,30</b>	<b>7,46</b>	<b>30,67</b>	<b>204,69</b>	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	16,64	28,54	24,39	200,40	ТТК 1.237
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,09</b>	<b>29,46</b>	<b>49,86</b>	<b>320,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 620</b>	<b>57,55</b>	<b>65,90</b>	<b>224,14</b>	<b>1 482,58</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша манная молочная	130	4,75	2,28	26,35	144,86	168
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
	<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>10,96</b>	<b>6,98</b>	<b>57,78</b>	<b>337,41</b>	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,58	58,75	375
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,58</b>	<b>58,75</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,99	2,07	6,57	48,60	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	12,78	9,63	70,83	57
Обед	Плов из птицы	150	12,15	96,28	23,95	281,16	ТТК 2.492
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>17,41</b>	<b>111,75</b>	<b>63,86</b>	<b>512,08</b>	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,10</b>	<b>6,56</b>	<b>42,31</b>	<b>244,75</b>	
Ужин	Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Ужин	Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>340,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 660</b>	<b>41,61</b>	<b>135,99</b>	<b>221,97</b>	<b>1 493,75</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,05	37,31	395
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,23</b>	<b>4,97</b>	<b>52,51</b>	<b>287,73</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54	80*
Обед	Оладьи из пшена по-купецки	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
Обед	Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,86	103,61	182 МДП 2016
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,29</b>	<b>14,38</b>	<b>65,15</b>	<b>433,82</b>	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	170	2,52	2,46	12,13	80,70	395
Полдник	Печенье	30	1,05	2,94	18,12	125,10	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,57</b>	<b>5,40</b>	<b>30,25</b>	<b>205,80</b>	
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56	207
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>346,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 650</b>	<b>37,79</b>	<b>35,56</b>	<b>201,85</b>	<b>1 349,05</b>	



**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Сул молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>9,42</b>	<b>12,62</b>	<b>41,62</b>	<b>317,79</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Котлеты рубленые из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Обед	Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94	317
Обед	Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>26,44</b>	<b>13,94</b>	<b>74,81</b>	<b>529,12</b>	
Полдник	Варенец	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>7,12</b>	<b>8,73</b>	<b>25,95</b>	<b>210,79</b>	
Ужин	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,39	0,39	9,60	43,51	8.18
Ужин	Омлет натуральный	130	11,18	17,42	2,26	235,1	ТТК 12.307
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>14,02</b>	<b>18,73</b>	<b>37,33</b>	<b>398,58</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 710</b>	<b>57,88</b>	<b>54,15</b>	<b>196,21</b>	<b>1 531,28</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшениная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,27</b>	<b>4,17</b>	<b>56,47</b>	<b>296,33</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	3,30	3,00	1,89	36,00	4 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	80
Обед	Биточки рубленые	50	5,58	4,21	5,60	82,50	282* МД 2012
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>17,24</b>	<b>12,85</b>	<b>87,85</b>	<b>488,73</b>	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	2,17	10,70	71,21	395
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,10</b>	<b>4,53</b>	<b>36,85</b>	<b>212,21</b>	
Ужин	Пудинг из творога со сладеным молоком	170	14,28	13,25	21,34	255,94	ТТК 3.240
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,73</b>	<b>14,17</b>	<b>46,81</b>	<b>375,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 620</b>	<b>49,22</b>	<b>35,85</b>	<b>244,48</b>	<b>1 448,18</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>8,36</b>	<b>8,25</b>	<b>56,94</b>	<b>343,45</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,05	2,47	3,37	37,92	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,39</b>	<b>12,73</b>	<b>70,66</b>	<b>492,54</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	40	4,87	2,38	21,22	125,74	483
Полдник	Ряженка	160	4,68	5,16	6,45	91,00	401
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,55</b>	<b>7,54</b>	<b>27,67</b>	<b>216,74</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью	170	9,13	7,01	25,23	264,56	ТТК 12.308
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,19</b>	<b>7,79</b>	<b>48,13</b>	<b>371,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>53,09</b>	<b>36,91</b>	<b>218,10</b>	<b>1 494,75</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,40	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,46</b>	<b>7,49</b>	<b>46,99</b>	<b>297,24</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,60	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>16,41</b>	<b>17,97</b>	<b>81,37</b>	<b>552,07</b>	
Полдник	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Полдник	Печенье	30	1,05	2,94	18,12	125,10	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>2,40</b>	<b>4,11</b>	<b>33,78</b>	<b>203,40</b>	
Ужин	Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65	218
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,67</b>	<b>14,87</b>	<b>40,71</b>	<b>347,61</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 630</b>	<b>42,54</b>	<b>45,04</b>	<b>217,55</b>	<b>1 470,82</b>	



"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65	168
Завтрак 1	Какао с молоком	190	3,63	3,82	15,96	112,80	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>10,81</b>	<b>6,81</b>	<b>60,57</b>	<b>346,78</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21 ДП 2016
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>13,29</b>	<b>14,53</b>	<b>76,55</b>	<b>491,27</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	170	1,00	5,78	8,40	104,55	666 ДП 2013
Полдник	Булочка домашняя	30	2,26	4,82	18,31	125,74	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,26</b>	<b>10,60</b>	<b>26,71</b>	<b>230,29</b>	
Ужин	Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63	315
Ужин	Люре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,97	17,13	87,33	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>17,27</b>	<b>5,41</b>	<b>57,65</b>	<b>348,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>45,23</b>	<b>37,95</b>	<b>236,18</b>	<b>1 487,38</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша "Дружба"	140	4,40	2,79	23,65	137,38	278
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>7,65</b>	<b>8,59</b>	<b>52,21</b>	<b>316,62</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	113 П 2013
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22	303 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29	169
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>15,57</b>	<b>67,33</b>	<b>483,35</b>	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	17,63	75,00	398
Полдник	Крендель сахарный	30	2,37	4,92	18,50	127,78	460
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,95</b>	<b>5,16</b>	<b>36,13</b>	<b>202,78</b>	
Ужин	Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50	92 Пермь 2008
Ужин	Кисель плодово - ягодный	180	0,02	0	25,87	103,58	648
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>5,33</b>	<b>14,51</b>	<b>59,62</b>	<b>390,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 650</b>	<b>34,77</b>	<b>44,43</b>	<b>229,99</b>	<b>1 463,83</b>	



	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
За весь период	464,94	530,24	2 223,22	14 684,39
Среднее значение за период	46,49	53,02	222,32	1 468,44