

УТВЕРЖДЕНО

и.о. заведующего МБДОУ
детского сада «Золотой петушок» с.
Доброе Добровского
муниципального района
Липецкой области

Н.В.Татарина



**Примерное
10-ти дневное меню для питания детей
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении детском саду
«Золотой петушок» с. Доброе
Добровского муниципального района
Липецкой области
с 12-ти часовым режимом работы**

1 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак №1										
Вермшель отварная с маслом сливочным	100г	3,68	4,00	23,8	146	0,086	0,042	-	9,4	0,725
Икра кабачковая	60г	0,6	4,2	4,2	58,2	0,042	0,04	18,96	21,12	0,56
Яйцо отварное	½ 20г	2,25	2,3	0,1	31,4	0,014	0,09	-----	11,0	0,54
Чай	180г	-----	-----	12,97	49,3	-----	-----	-----	0,26	0,04
Бутерброд с маслом сливочным	25/5г	2,14	7,73	13,95	132,2	0,042	0,022	-----	8,7	0,42
Хлеб	15г	1,1	0,17	6,41	30,94	0,024	0,012	-----	4,8	0,3
Итого:		9,77	18,4	41,07	441,04	0,208	0,206	18,96	41,78	2,59
Завтрак №2										
Сок плодово-ягодный	180г	0,9	-----	24,7	100,8	0,054	0,108	18	50,4	3,78
Обед										
Салат из свежей или квашенной капусты	60г	1,02	2	3,9	35,6	0,04	0,03	23,3	91,46	0,642
Свекольник со сметаной	200/10г	3,34	4,22	24,53	135,56	0,116	0,088	23,64	56,87	2,23
Рис отварной с маслом сливочным	150/7г	3,86	5,64	41,7	224,4	0,048	0,021	-----	14,64	0,914
Шницель из отварного мяса птицы	70г	13,61	5,2	7,5	130,9	0,086	0,16	-----	17,1	1,284
Соус красный	20г	0,46	1,0	2,64	19,44	0,004	0,005	-----	3,2	0,069
Компот из с\х фруктов	180г	0,98	-----	24,2	100,02	0,003	0,005	-----	23,2	0,838
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,1	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		26,11	18,5	121,57	728,42	0,241	0,341	46,94	219,09	6,94
Полдник										
Ряженка	180г	7,43	10,2	27,2	232	0,064	0,249	153	254,5	0,555
Ужин										
Каша пшеничная молочная с маслом	200г	9,75	8,99	37,4	272,5	0,3033	0,246	1,76	224,6	3,045
Кисель	180г	1,22	-----	28,5	104,6	-----	-----	-----	0,18	0,027
Хлеб пшеничный	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		20,43	9,39	79,7	443,1	0,343	0,266	1,76	231,03	3,472
Всего за день		57,21	56,5	293,64	1945,4	0,8463	1,17	85,66	796,8	17,34

Вторник

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак №1										
Омлет натуральный	80г	6,5	8,4	2,8	111,62	0,028	0,142	0,5	70,2	0,54
Кофейный напиток с молоком	180г	3,4	3,83	30,6	163,32	0,026	0,108	0,44	137,2	0,113
Бутерброд с сыром и маслом	25/10/ 10г	4,47	10,73	13,95	169,1	0,0046	0,056	0,16	108,7	0,48
Чай	180г	-----	-----	12,97	49,3	-----	-----	-----	0,26	0,04
Хлеб	15г	1,1	0,2	6,4	30,9	0,024	0,012	-----	4,8	0,36
Итого:		15,47	23,16	53,75	474,94	0,083	0,318	1,1	320,9	1,493
Завтрак №2										
Яблоко	150г	0,6	-----	16,95	69	0,02	0,05	19,5	24	3,3
Обед										
Борщ со сметаной	200/10г	2,1	5,43	12,4	102,61	0,08	0,063	19,34	38,61	1,09
Картофель отварной	150	3,25	5,04	28,2	167,64	0,202	0,081	32	17,5	1,45
Котлета рыбная	65г	9,63	4,3	7,71	107,3	0,11	0,08	2,2	25,3	0,26
Соленый или свежий огурец	40/35	0,28	0,3	2,45	29,5	0,011	0,014	3,5	8,05	0,32
Компот из с\х фруктов	180г	0,108	-----	14,3	59,68	0,005	0,002	4,8	5,1	0,114
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,07	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		18,21	10,08	69,73	549,23	0,468	0,272	61,84	107,36	4,194
Полдник										
Кефир 3,2%	180г	4,7	5,8	7,2	99	0,054	0,31	1,26	216	0,18
Пряник	25г	2,03	3,0	18,9	106	0,028	0,015	-----	31,25	0,006
Итого:		6,73	8,8	26,1	205	0,082	0,325	1,26	247,25	0,186
Ужин										
Каша геркулесовая молочная с морковью или яблоком	200г	9,12	10,16	37,4	267,7	0,265	0,266	3,45	233,3	3,76
Чай с молоком	180г	2,54	2,9	16,22	67,7	0,029	0,119	0,9	109,14	0,127
Батон	30г	2,44	0,48	15,84	79,2	0,048	0,024	-----	7,5	0,48
Итого:		14,1	13,99	69,46	414,6	0,342	0,409	4,35	339,94	4,37
Всего за день		55,09	55,99	235,99	1712,77	0,995	1,37	88,05	1039,45	13,543

Среда

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак №1										
Каша манная с маслом сливочным	250/5г	5,92	7,44	29,2	205,4	0,0733	0,836	1,1	130,8	0,758
Какао с молоком	180г	3,1	3,4	25,2	138,3	0,0492	0,098	0,65	114,6	0,36
Печенье	25г	2,05	3,0	18,9	106	0,03	0,015	-----	31,25	0,36
Итого:		12,02	13,84	73,3	449,7	0,153	0,95	1,75	286,6	1,478
Завтрак №2										
Сок плодово-ягодный	180г	0,1	-----	27,4	112	0,05	0,108	9,00	50,4	3,78
Обед										
Рассольник со сметаной	200/5г	2,23	3,22	10,69	84,2	0,0941	0,056	13,47	25,71	1,045
Овощи тушеные	150г	3,9	4,5	20,1	117,1	0,1161	0,37	28,7	106,1	1,72
Котлета из отварного мяса	70г	13,61	5,2	7,5	130,09	0,086	0,16	-----	17,1	1,284
Компот из с\х фруктов	180г	0,98	-----	24,2	100,02	0,003	0,005	-----	23,02	0,838
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,1	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		23,7	14,16	79,77	522,72	0,3602	0,631	42,21	189,33	5,848
Полдник										
Ряженка	180г	5,4	7,2	8,28	126	0,036	0,234	0,53	223,2	0,18
Сухарик	25г	3,6	1,7	25,16	111,3	0,037	0,02	-----	6,25	0,375
Итого:		9,0	8,9	33,44	236,3	0,073	0,254	0,53	229,45	0,555
Ужин										
Вареники ленивые с маслом (из творога)	120/6г	18,6	14,1	19,2	276,8	0,0447	0,295	0,49	165,8	0,593
Кисель	180г	1,22	-----	28,5	104,6	-----	-----	-----	0,18	0,027
Батон	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		21,85	14,5	58,9	447,4	0,085	0,315	0,49	172,23	0,427
Всего за день		67,57	51,4	272,81	1769,12	0,722	2,258	53,98	928,01	12,088

Четверг

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак №1										
Суп молочный пшеничный	200г	7,31	7,54	17,8	163,4	0,074	0,005	1,8	3,75	0,847
Бутерброд с сыром и маслом	25/10/ 10г	4,47	10,95	13,95	169,1	0,0046	0,056	0,16	108,7	0,48
Кофейный напиток	180г	3,4	3,83	30,6	163,3	0,026	0,108	0,44	137,2	0,113
Итого:		15,18	22,1	62,35	495,8	0,105	0,169	2,4	249,65	1,44
Завтрак №2										
Фрукты свежие (апельсин)	150г	1,4	0,3	12,2	60	0,06	0,045	90	51,0	0,45
Обед										
Салат из свеклы с соленым огурцом	60г	0,85	2	4,61	49,65	0,0138	0,0272	5,0	87,44	0,748
Борщ со сметаной	200/10г	2,03	4,54	9,29	79,8	0,071	0,047	26,04	88,53	0,789
Макароны отварной с маслом сливочным	150/7г	5,4	5,7	35,7	215,6	0,0876	0,0416	-----	10,9	0,75
Гуляш из отварной птицы	50/50г	15,24	13,14	4,1	176,2	0,0606	0,1174	0,5	10,35	0,87
Компот из свежих яблок	180г	0,068	-----	15,89	63,54	0,001 7	0,005 1	2,21	42,5	0,416
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,07	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		26,43	25,82	86,59	667,29	0,926	0,27	33,75	252,52	4,533
Полдник										
Кефир 3,2%	180г	4,7	5,8	7,2	99	0,054	0,31	1,26	216	0,18
Булочка сдобная	50г	3,9	3,24	24,09	160,51	0,062	0,068	0,16	30,02	0,653
Итого:		8,6	9,04	31,29	259,5	0,116	0,374	1,42	246,02	0,833
Ужин										
Плов фруктовый с маслом	200/10г	2,93	3,9	39,6	261,5	0,04	0,03	0,07	15,5	0,83
Соус сметанный	25г	0,63	1,8	1,47	23,6	0,0071	0,0091	0,16	21,95	0,028
Чай	180	-----	-----	12,97	49,3	-----	-----	-----	0,26	0,039
Батон	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		5,6	6,1	67,24	404	0,087	0,06	0,23	43,96	1,3
Всего за день		57,21	63,36	259,7	1882,99	1,3	0,92	127,8	843,15	8,55

Пятница

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак №1										
Творожено – морковная запеканка в сметанном соусе	120/10г	14,6	11,2	14,1	219,24	0,069	0,39	2,2	188,68	1,093
Какао с молоком	180г	3,1	3,4	25,2	138,3	0,0492	0,098	0,649	114,6	0,355
Итого:		17,7	14,6	39,3	357,54	0,1182	0,488	2,849	303,3	1,448
Завтрак №2										
Сок плодово-ягодный	180г	0,54	-----	30,6	119	0,072	0,108	18	36	7,38
Обед										
Суп гороховый с гречками	200/10г	6,95	4,7	23,13	122,31	0,275	0,076	6,09	23,01	0,917
Картофель отварной	150г	3,25	5,04	28,2	167,64	0,202	0,081	32	17,46	1,452
Рыба тушеная с овощами	75/60г	16,0 1	12,0 2	22,3	210,85	0,21	0,091	-----	82,67	1,69
Компот из с\х фруктов	180г	0,98	-----	24,2	100,02	0,003	0,005	0,3	23,2	0,84
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,1	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		26,11	18,5	121,57	728,42	0,241	0,341	46,94	219,09	6,94
Полдник										
Йогурт	180г	7,2	2,2	5,04	79,2	0,058	0,245	84,96	172,6	0,144
Печенье	25г	2,03	3,0	18,9	106	0,028	0,015	-----	31,25	0,375
Итого:		9,23	5,2	23,94	185,2	0,086	0,26	84,96	203,85	0,519
Ужин										
Каша сборная молочная «Дружба»	200г	5,24	7,32	27,94	208,4	0,066	0,232	1	129,45	1,45
Кисель	180г	1,22	-----	26,49	104,6	-----	-----	-----	0,18	0,027
Батон	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		8,49	7,72	67,63	379	0,106	0,252	1	135,88	1,877
Всего за день		65,99	49,72	276,4	1724,1	1,032	2,335	70,2	837,99	24,464

2 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак №1										
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200/10г	3,3	2,65	41,53	1494,43	0,039	0,019	-	99,28	0,879
Кофейный напиток с молоком	180г	3,1	3,4	26,2	136,6	0,049 4	0,098	0,642	114,6	0,36
Бутерброд с сыром и маслом	25/10/ 10г	4,47	10,73	13,95	169,1	0,0046	0,056	0,16	108,7	0,48
Итого:		9,77	18,4	41,07	441,04	0,208	0,206	18,96	41,78	2,59
Завтрак №2										
Фрукты свежие яблоки	150г	0.6	-----	16,95	69	0,015	0,045	19,5	24	3,3
Обед										
Свекольник со сметаной	200/10г	3,68	4,25	24,81	167,52	0,121	0,088	0,814	56,69	2,04
Вермешель с маслом	150г	5,4	5,7	35,7	215,6	0,0876	0,0416	-----	10,9	0,75
Икра кабачковая	60г	0,6	4,2	4,2	58,2	0,042	0,04	18,96	21,12	0,56
Котлета мясная из говядины	55г	8,62	8,2	11,4	145,4	0,044	0,084	0,5	29,1	1,402
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,07	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Компот из яблок	180г	0,068	-----	15,9	63,54	0,0017	0,0051	2,21	10,35	0,87
Итого:		21,21	22,8	109,7	732,8	0,357	0,291	22,48	140,96	6,582
Полдник										
Ряженка	180г	5,4	7,2	8,28	126	0,036	0,234	0,53	223,2	0,18
Булочка сдобная	50г	3,9	3,24	24,09	160,51	0,062	0,068	0,16	30,02	0,653
Итого:		9,3	10,44	32,39	286,5	0,098	0,302	0,69	253,22	0,833
Ужин										
Картофель отварной	150г	3,25	5,04	28,18	167,64	0,202	0,081	32	17,5	1,452
Биточек рыбный	50г	7,64	3,4	5,98	84,5	0,066	0,069	1,68	19,22	0,213
Хлеб	15г	1,1	0,17	6,41	30,94	0,024	0,012	-----	4,8	0,36
Огурец соленый или свежий	50/45									
Батон	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Чай	180г	-----	-----	12,97	49,27	-----	-----	-----	0,26	0,039
Итого:		14,02	9,01	66,74	398,35	0,332	0,182	33,68	48,03	2,464
Всего за день		51,926	51,7	282,59	1763,68	0,876	0,915	57,48	754,9	10,93

Вторник

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак №1										
Запеканка творожная с маслом	125/5г	17,7	15,8	17,8	281,1	0,063 5	0,286	0,46	158,8	0,84
Какао с молоком	180г	3,1	3,4	25,2	138,3	0,0492	0,098	0,65	114,6	0,36
Итого:		20,8	19,2	43,0	419,4	0,1127	0,384	1,11	237,4	1,2
Завтрак №2										
Сок плодово-ягодный	180г	0,1	-----	27,4	112	0,05	0,108	9,00	50,4	3,78
Обед										
Борщ со сметаной	200/10г	2,1	5,43	12,4	102,61	0,089	0,063	19,34	38,61	1,09
Плов из мяса птицы	150	10,97	10,81	27,64	246,4	0,066	0,0091	1,02	25,6	2,33
Компот из с\х фруктов	180г	0,98	-----	24,2	100,02	0,003	0,005	0,26	23,02	0,838
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,07	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Помидор свежий или соленый	50г	0,3	-----	2,1	9,5	0,03	0,02	12,5	7,0	0,07
Итого:		17,19	16,68	83,41	541,03	0,239	0,129	33,12	107,03	5,92
Полдник										
Кефир 3,2%	180г	4,7	5,8	7,2	99	0,054	0,31	1,26	216	0,18
Печенье	25г	2,05	3,0	18,9	106	0,03	0,015	-----	31,25	0,36
Итого:		6,75	8,8	26,1	205	0,084	0,325	1,26	247,25	0,54
Ужин										
Пудинг морковный на молоке с маслом	200/6г	4,2	11,05	32,3	241,2	0,16	0,54	72,3	194,3	2,44
Кисель	180г	1,22	-----	26,5	107,6	-----	-----	-----	0,18	0,028
Батон	30г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		7,45	11,5	72	414,8	0,2	0,56	72,3	200,8	2,87
Всего за день		53,2	56,2	251,9	1692,23	0,685	1,501	116,79	878,84	13,11

Среда

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак №1										
Каша молочная с маслом	250/5г	5,92	7,5	29,2	205,4	0,0733	0,84	1,1	139,8	0,758
Кофейный напиток	180г	3,4	3,83	30,6	163,32	0,0264	0,108	0,44	137,22	0,113
Бутерброд с маслом	25/10г	2,17	7,66	13,3	132,2	0,041	0,021	-----	8,74	1,691
Итого:		11,49	18,99	73,1	500,92	0,1407	0,969	1,54	287,3	2,56
Завтрак №2										
Фрукты свежие(банан)	150г	2,25	0,75	31,5	133,95	0,06	0,075	15	12	0,9
Обед										
Суп гороховый с гречками	200/10г	6,95	4,7	23,13	122,31	0,275	0,076	6,09	23,01	0,917
Тефтели из говядины в молочном соусе	60/25г	10,1	9,9	17,1	164,12	0,056	0,124	2,37	83,13	2,1
Овощное рагу	150г	4,1	11,31	21	176,3	0,176	0,21	52,84	240,8	1,99
Компот из свежих фруктов	180г	0,2	-----	21,9	84,32	0,0035	0,011	4,55	5,06	0,824
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,1	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		24,19	26,35	100,23	629,55	0,571	0,453	65,85	364,8	6,791
Полдник										
Йогурт	180г	7,22	2,2	5,04	79,2	0,058	0,245	8,96	172,6	0,144
Сушки	25г	6,86	1,68	25,16	111,3	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		14,08	3,88	30,2	190,5	0,098	0,265	8,96	178,85	0,544
Ужин										
Омлет натуральный	80г	6,52	8,4	2,84	111,62	0,0275	0,1423	0,5	70,2	0,542
Хлеб	15г	1,1	0,17	6,41	30,94	0,024	0,012	-----	4,8	0,36
Чай с лимоном	180	0,05	-----	12,15	47,03	0,0002	0,001	2,0	2,24	0,066
Батон	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	6,25	0,4
Итого:		9,7	8,97	34,6	255,6	0,0917	0,1753	2,5	83,49	1,368
Всего за день		61,17	58,94	269,63	1710,52	0,9611	1,9373	93,85	926,44	12,163

Четверг

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак №1										
Каша «Дружба» молочная	200г	5,23	7,24	27,05	195,27	0,1125	0,151	1	128,87	1,17
Какао с молоком	180г	3,1	3,4	25,2	138,3	0,0492	0,098	0,65	114,6	0,36
Печенье	25г	2,05	3,0	18,9	106	0,03	0,015	-----	31,25	0,36
Итого:		15,35	13,64	71,15	439,54	0,192	0,264	1,65	274,72	1,89
Завтрак №2										
Сок плодово-ягодный	180г	1	-----	27,4	112	0,05	0,108	9	50,4	3,78
Обед										
Рассольник со сметаной	200/10г	2,37	4,02	10,87	92,2	0,0951	0,064	13,51	30,31	1,046
Биточки из говядины	65г	10,3 1	10,1 5	5,35	152,8	0,049	0,091	0,6	8,81	1,0
Икра свекольная	150г	2,73	6,4	23,03	156,2	0,036	0,05	13,85	49,8	1,838
Компот из с\х фруктов	180г	0,98	-----	24,18	100,02	0,002 6	0,005 1	0,26	23,02	0,84
Хлеб	40г	2,84	0,44	17,07	82,5	0,06	0,032	-----	12,8	0,96
Итого:		19,09	20,21	80,32	575,72	0,242	0,234	28,18	94,43	5,643
Полдник										
Ряженка	180г	5,4	7,2	8,3	126	0,036	0,234	153	223,2	0,18
Сухарик	25г	3,6	1,7	25,16	117,3	0,0375	0,02	-----	6,25	0,375
Итого:		9,0	8,9	33,44	237,3	0,0735	0,254	0,53	229,45	0,555
Ужин										
Вареники ленивые	200/6г	18,6	14,1	19,2	276,8	0,0447	0,295	0,49	165,8	1,393
Кисель	180г	1,22	-----	26,5	104,6	-----	-----	-----	0,18	0,027
Итого:		19,82	14,1	45,7	427,1	0,0447	0,295	0,49	165,98	0,42
Всего за день		64,4	57,63	258,19	1799,66	0,6032	1,119	40,13	845,29	12,285

Пятница

Наименование блюда	Выход	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак №1										
Суп молочный вермишелевый	200г	6,73	7,4	21,5	173,5	0,082	0,248	1,8	221,3	0,38
Кофейный напиток с молоком	180г	3,4	3,83	30,6	163,32	0,026	0,108	0,44	137,2	0,113
Бутерброд с сыром и маслом	25/10/ 10г	4,47	10,73	13,95	169,1	0,0046	0,056	0,16	108,7	0,48
Итого:		14,6	21,96	66,05	505,92	0,113	0,412	2,4	467,2	0,973
Завтрак №2										
Фрукты свежие (апельсин)	150г	1,4	0,3	12,2	60	0,06	0,045	90	51,0	0,45
Обед										
Щи со сметаной	200/10г	2,03	4,54	9,29	79,8	0,071	0,047	26,04	88,53	0,789
Каша гречневая	100г	2,6	4,2	12,8	100,5	0,11	0,041	-----	15,2	1,6
Шницель из мяса птицы	75г	11,6	14,2	15,7	221,02	0,08	0,112	0,04	42,7	2,12
Икра морковная	50г	0,93	2,04	5,12	41,9	0,028	0,029	3,4	19,992	0,471
Напиток лимонный	180г	0,108	0,012	14,33	59,7	0,005	0,0024	4,8	5,08	0,114
Хлеб	35г	2,6	0,4	14,96	72,2	0,06	0,03	-----	11,2	0,84
Итого:		19,87	25,39	72,2	653,37	0,354	0,2614	34,28	182,702	5,178
Полдник										
Кефир 3,2%	180г	4,7	5,8	7,2	99	0,054	0,306	1,26	216	0,18
Печенье	25г	2,03	3,0	18,9	160	0,082	0,321	1,26	247,3	0,56
Итого:		6,73	8,8	26,1	205	0,082	0,321	1,26	247,3	0,56
Ужин										
Голубцы ленивые	125/65г	13,97	7,43	17,8	192,9	0,13	0,3	36,6	48,8	1,8
Чай	180	-----	-----	12,97	49,3	-----	-----	-----	0,26	0,039
Хлеб	15г	1,1	0,17	6,41	30,94	0,024	0,012	-----	4,8	0,3
Батон	25г	2,03	0,4	13,2	66	0,04	0,02	-----	0,4	2,539
Итого:		17,1	8,0	50,38	273,14	0,194	0,332	36,6	54,11	2,539
Всего за день		59,7	64,45	226,93	1697,43	0,803	1,3714	164,54	1002,3	9,7