



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ -
детский сад «Елочка»
Т.В.Сусоева
Приказ № 149 от 14.06.2026 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ от 3-7 лет С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД «ЕЛОЧКА»**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
День 1											
	Завтрак										
168	Каша пшенная с сахаром и маслом	180/5/5	5,67	5,28	37,44	220,00	0,15	0,02		15,60	1,36
1	Бутерброд с повидлом	20/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	0,02	0,07		115,90	0,07
	всего		10,77	14,62	70,89	458,00	0,22	0,12		140,80	2,05
	Второй завтрак										
	сок	200	0,75	0,00	22,86	95,00	0,04	0,07		36,00	0,36
	Обед										
58	Рассольник на курином бульоне со смет.	200	2,04	5,01	14,11	109,75	0,08	0,06		36,63	1,34
245	Гуляш из отварного мяса	80	14,03	1,90	0,25	74,00	0,07	0,06		13,50	0,57
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	0,14	0,11		37,00	1,01
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	0,01		10,90	0,36
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	24,99	102,00	0,00	0,01		28,60	1,12
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02		12,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95		0,04	0,00
	всего		25,98	15,63	109,20	669,51	17,87	2,21		138,67	4,40
	Полдник										
	Булочка домашняя	80	3,64	6,26	26,96	179,00	0,06	0,03		9,90	0,65
392	чай с лимоном	200	0,20	0,10	11,00	41,30	0,03	0,02		7,20	0,80
	всего :		3,84	6,36	37,96	220,30	0,09	0,05		17,10	1,45
	Ужин										
159	Суп молочный рисовый	200\5	7,19	6,52	23,55	181,50	0,11	0,25		202,03	0,64
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00		10,00	0,28
т.п	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01		8,00	0,44
	всего :		10,41	6,94	54,30	315,90	0,15	0,26		220,03	1,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,75	43,55	295,21	1758,71	18,37	2,71		552,60	9,62

2 день		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
		Завтрак										
220		Каша манная жидкая с маслом	180	5,58	11,23	2,83	135,00	0,05	0,24	3,51	63,20	1,25
3		Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	6,68	8,45	19,39	180,00	0,05	0,05	0,07	96,10	0,71
400		какао с молоком	200	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
		всего		17,74	24,56	31,29	417,00	0,17	0,57	6,04	386,10	2,15
		Второй завтрак										
		яблоко	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
		Обед										
76		Суп сборный с зеленым горошком на кур/б со сме	200	2,10	5,12	16,59	120,75	0,10	0,06	7,54	26,45	0,97
282		Котлеты,биточки,шницелли рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,13	0,12	35,00	1,20
354		соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
330		Макароны отварные	150	3,58	4,41	16,56	120,15	0,13	0,12	26,87	53,13	1,34
381		кисель из св.ягод	200	0,22	0,10	24,77	100,80	0,01	0,02	43,92	12,19	0,24
т.п		Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		всего		21,91	20,84	101,40	664,93	0,39	0,36	78,46	146,96	3,82
		Полдник										
		пряник	40	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,05	0,00	9,70	0,64
		кисломолоч. продукт (варенец, йогурт)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
		всего:		8,76	11,07	35,07	275,00	0,13	0,36	1,26	225,70	0,82
		Ужин										
190		Омлет натуральный	200	6,95	5,78	43,20	252,00	0,07	0,11	0,59	73,80	1,30
392		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
т.п		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
		всего :		10,17	6,20	73,95	386,40	0,11	0,12	0,62	91,80	2,02
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,98	62,67	242,51	1790,33	0,83	1,44	96,38	866,56	11,01

День 3

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
168	Каша пшеничная с маслом	180/5/5	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,02	0,00	5,90	0,47
397	кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
2	Бутерброд с повидлом	20/20	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	9,70	0,86
	всего		9,21	7,56	80,29	427,00	0,12	0,21	1,53	152,60	1,76
	Второй завтрак										
	Сок	200	1,80	0,18	5,22	30,00	0,05	0,50	18,00	12,60	0,90
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	0,02	19,47	22,42	0,31
84	Свекольник с мясом курицы	200	5,61	3,03	15,67	112,25	0,14	0,09	11,19	31,70	1,28
291	Рисовое суфле с печеню	180	21,71	16,55	15,02	296,00	0,13	0,19	5,20	42,30	2,09
354	соус сметанный	30	0,42	1,50	1,79	22,23	0,01	0,01	0,40	8,19	0,60
376	компот из кураги	200	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,01	0,36	28,64	1,12
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
	всего		32,13	24,62	92,04	702,62	0,36	0,33	36,62	145,25	5,40
	Полдник										
т.п	печенье	30	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	чай с сахаром	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,15
	всего :		6,32	6,70	19,84	164,00	0,07	0,31	1,26	216,00	0,15
	Ужин										
153	Суп молочный пшеничный	200	6,24	11,66	32,96	262,00	0,12	0,20	3,46	111,50	1,62
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
т.п	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
	всего:		9,46	12,08	63,71	396,40	0,16	0,21	3,49	129,50	2,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,92	51,14	261,10	1720,02	0,76	1,56	60,90	655,95	10,55

День 4

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
237	Макароны отварные с маслом и сыром	180/5/15	9,56	8,58	39,24	272,00	0,08	0,05	0,24	37,30	1,70
т.п	Бутерброд с маслом	20.окт	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	всего		12,78	9,00	69,99	406,40	0,12	0,06	0,27	55,30	2,42
	Второй завтрак										
	Фрукт(яблоко)	100	0,04	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20
	Обед										
22	салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	58,02	0,04	0,03	7,20	12,78	0,44
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	200	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	0,05	18,47	43,33	0,80
248	Рыбная котлета с соусом	80/30	10,59	6,47	4,17	117,00	0,08	0,10	5,46	112,80	0,85
321	Перловка отварная	150	3,06	4,80	20,44	137,00	0,14	0,11	18,16	37,00	1,01
378	Кисель из св.ягод	200	0,08	0,04	23,53	94,68	0,00	0,00	1,65	9,68	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
	всего		19,44	19,80	90,92	609,45	0,39	0,31	50,93	227,59	3,23
	Полдник										
458	вафли	30	6,79	1,74	33,94	179,00	0,09	0,16	0,06	91,10	0,82
т.п	чай с сахаром	200	0,06	0,00	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
	всего :		6,85	1,74	52,12	255,00	0,11	0,18	3,66	103,70	3,34
	Ужин										
93	Суп молочный с рисом	200	7,19	6,52	23,55	181,50	0,11	0,25	1,14	202,03	0,64
т.п	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	всего:		14,02	10,11	60,13	382,90	0,20	0,43	2,57	347,03	1,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,13	40,65	273,96	1700,75	0,84	1,01	67,43	749,61	12,70

День 5

[illegible]

День 6

	Наименование блюда	Масса порции	бел	жир	углев	Энергет. ценность	B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
205	Каша манная жидкая	180/5	7,57	4,63	36,31	217	0,08	0,03	0	6,4	1,52
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
396	Какао с молоком	200	2,65	1,79	18,83	102,00	0,02	0,07	0,34	115,90	0,07
	всего:		12,67	13,97	69,76	455	0,15	0,13	0,34	131,6	2,21
	Второй завтрак										
	сок	200	1,98	0,18	22,68	100	0,02	0,04	5,4	34,2	1,08
	Обед										
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,60	12,87	0,41
87	Суп с рыбными консервами	200	8,60	0,35	14,33	167,25	0,10	0,15	9,11	45,30	1,27
318	картофель тушеный по-домашнему с курицей	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	1,16
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
372	кисель из св.ягод	200	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
	всего:		19,84	9,00	108,45	652,60	17,89	2,25	38,35	97,88	3,68
	Полдник										
т.п	пряник	40	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	0,01	9,7	0,64
т.п	Молоко цельное	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	всего:		8,76	11,07	35,07	275	0,13	0,36	1,27	225,7	0,82
	Ужин										
94	Суп молочный с вермишелью	200	6,02	6,35	21,04	165,50	0,08	0,25	1,14	198,53	0,31
т.п	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	всего:		9,24	6,77	51,79	299,90	0,12	0,26	1,17	216,53	1,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,49	40,99	287,75	1782,50	18,31	3,03	46,53	705,91	8,82

День 7

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
249	Каша "Веснушка" из 2-х круп (пшено, рис)	180/5	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,15	0,17	40,1	0,99
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
	всего :		18,19	14,26	31,5	327	0,17	0,32	1,37	163,3	1,98
	Второй завтрак										
	груша	100	0,40	0,00	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80
81	Суп картофельный с горохом, на к/б	200	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	38,08	2,03
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	0,13	1,13	57,80	1,27
320	Макароны отварные	150/30	3,84	4,21	4,97	73,05	0,14	0,14	79,20	38,97	1,93
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,02	24,99	102,00	0,00	0,01	0,36	28,60	1,12
	всего:		28,82	27,14	112,06	794,14	18,02	2,34	92,29	196,58	7,15
	Полдник										
465	Вафли	30	8,03	6,69	13,97	148	0,06	0,07	0,29	58,3	0,84
399	Напиток из плодов шиповника	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
	всего:		8,93	6,69	36,83	243	0,1	0,14	7,49	94,3	1,2
	Ужин										
231	картофельное пюре	200/20	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
8	Сельдь соленая с луком	60	5,98	13,99	0,14	104,86	0,024	0,048	2,16	28,4	0,84
т.п	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	всего:		27,89	27,08	42,29	473,26	0,134	0,328	2,44	202,2	2,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,23	75,17	232,98	1884,40	18,44	3,16	108,59	675,38	14,96

День 8

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
215	омлет	150	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00	0,05	0,05	0,07	96,10	0,71
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12
	всего :		17,05	24,32	35,26	428	0,14	0,5	1,39	272,1	2,37
	Второй завтрак										
т.п		200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
67	Щи из свеж. капусты на кур.бульоне со смет.	200	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	0,05	18,47	43,33	0,80
282	Котлеты, биточки, шницелли рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,13	0,12	35,00	1,20
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	4,56
354	соус сметанный	30	0,42	1,50	1,79	22,23	0,01	0,01	0,40	8,19	0,60
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
376	кисель яблочный	200	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,01	0,36	28,64	1,12
	всего :		30,05	22,81	132,33	840,43	17,93	2,27	19,44	142,01	8,28
	Полдник										
469	Пряник	45	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	0	9,9	0,65
400	кисломолоч. продукт (варенец, йогурт, снежок)	200	5,48	4,88	9,07	102	0,28	0,19	2,46	226,8	0,19
	всего :		9,12	11,14	36,03	281	0,34	0,22	2,46	236,7	0,84
	Ужин										
340	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112	0,04	0,05	25,7	83,1	1,21
	Сосиска	74	8,8	19,2	0,32	104					
т.п	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	всего :		15,11	24,47	45,21	350,4	0,08	0,06	25,73	101,1	1,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,23	82,94	256,93	1942,83	18,53	3,08	109,02	785,91	13,72

День 9

День 9

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
168	каша пшенная с маслом	180/5/5	5,67	5,28	37,44	220	0,15	0,02	0	15,6	1,36	
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	9,70	0,86	
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43	
	всего :		11,79	8,77	80,75	450	0,24	0,21	1,53	162,3	2,65	
	Второй завтрак											
	Обед											
38	Салат из фасоли с морковью	60	0,89	0,14	11,36	79,26	0,03	0,05	2,65	22,82	0,72	
76	Суп с вермишелью , на курином бульоне	200	2,10	5,12	16,59	120,75	0,10	0,06	7,54	26,45	0,97	
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,94	8,64	20,88	209,00	0,24	0,14	9,24	51,20	1,86	
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00	
398	Компот из кураги	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57	
	всего:		21,99	15,22	113,36	693,01	17,95	2,27	109,52	131,71	4,12	
	Полдник											
т.п	Булочка ванильная	80	2,41	5,12	35,19	195	0,04	0,04	0,05	14,15	0,4	
401	напиток из плодов шиповника	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
	всего :		7,63	9,62	42,75	287	0,08	0,27	0,59	237,35	0,58	
	Ужин											
155	Рыба, запеченная в омлете с зеленым горошком	180/20	6,01	12,55	27,86	248	0,13	0,13	12,93	64,2	1,63	
т.п	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28	
	всего:		9,23	12,97	58,61	382,4	0,17	0,14	12,96	82,2	2,35	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,64	46,58	295,47	1812,41	18,44	2,89	124,60	613,56	9,70	

День 10

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
236	Каша кукурузная с маслом	180/5	14,73	9,94	18,93	224,00	0,04	0,22	0,19	120,50	0,62
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
394	Кофейный напиток с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
	всего:		19,85	19,83	47,86	449,00	0,13	0,39	1,39	243,70	1,61
	Второй завтрак										
	яблоко	100	0,8	0,4	8,1	47	0,07	0,09	180	40	0,8
	Обед										
62	Борщ с мясом со сметаной	200	9,89	7,27	13,73	160,00	0,12	0,14	15,62	61,25	2,20
279	Бефстроган из печени	80	15,56	11,39	16,7	232	0,03	0,1	0	23,4	1,12
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	0,02	0,01	0	1,3	0,52
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	0,01	3,31	10,90	0,36
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,48	29,16	118,00	0,07	0,02	0,00	12,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
	Кисель из клюквы	200	0,08	0,04	23,53	94,68	0,00	0,00	1,65	9,68	0,14
378	всего:		33,68	27,97	140,05	942,44	17,75	2,24	20,66	118,57	4,34
	Полдник										
	Печенье сахарное	30	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0,04	0	11,2	0,7
467	чай	200	5,48	4,88	9,07	102	0,28	0,19	2,46	226,8	0,19
	всего:		9,43	8,94	36,31	263	0,35	0,23	2,46	238	0,89
	Ужин										
129	Овощное рагу	180	0,04	0,42	36,81	193	0,04	0,07	9,7	42,5	20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
393	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	41	0	0	1,42	12,8	0,32
	всего:		3,32	0,84	67,77	328,4	0,08	0,08	11,12	63,3	20,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,08	57,976	300,086	2029,84	18,384	3,026	215,63	703,574	28,396