



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ с.Широкое»
И.И.Сошкина

2021 г.

МОУ «СОШ с.Широкое»
дошкольная группа

Примерное 10дневное меню
детей 3-7 лет

на осенне-зимний период
2021-2022гг

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,2	8,1	26,8	274,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
15	Бутерброд с сыром	45	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
19	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
	Итого:		15,4	14,1	71,7	544,4	0,3	1,6	0	0,4	337,8	65,7	310,4	1,9
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
22	Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне <i>кет ТК</i>	180	1,8	4,9	6,9	220,6	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
38	Тефтели из мяса кур	80	10,89	5,96	7,78	194	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
30	Каша пшеничная	150	11,5	3,5	69,3	348	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
21	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
	Итого за прием пищи:		18,516	19,28	75,18	757,18	0,276	37,84	0,39	2,84	174,3	62,7	158,8	4,8
ПОЛДНИК														
43	Пирожок с повидлом	100	4,56	2,4	41,76	202,8	0,04	10,8	0	0	74,4	0	0	111,6
47	Снежок	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
	Итого:		4,66	2,4	54,56	254,3	0,04	10,8	0	0	77	2	3,7	112
	Всего за день:		38,576	34,08	201,4	1555,88	616	50,24	0,39	3,24	289,1	130,4	472,9	118,7

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	7,3	6,9	35,1	252,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
16	Бутерброд с маслом	35	2,1	5,8	13,5	114,9	2,1	0	3,8	2,5	0,7	1,8	2,5	1
17	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	Итого:		9,5	12,7	61,4	419	2,2	0,5	3,8	2,6	127	37,6	174,5	3,1
ОБЕД														
50	Икра кабачковая	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
23	Суп гороховый на курином бульоне	180	5,83	4,55	13,6	148,8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
31	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,54	234,83	0,28	0	0	9,55	14,56	0,97	132,12	9,76
39	Гуляш из мяса кур	60/30	11	9,4	2,5	190,93	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
20	Кисель	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
	Итого:		20,05	22,01	90,62	761,58	0,502	40,64	5,7	12	85,3	43,12	426,94	20,858
ПОЛДНИК														
9	Каша манная молочная	200	5,9	6,7	29,7	226,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
17	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	Итого:		6	6,7	42,5	278,4	0	0,5	0	0,9	117,4	19,2	101,5	0,8
	Всего за день:		35,55	41,41	194,5	1458,98	2,702	41,64	9,5	15,5	329,7	99,92	702,94	24,758

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg			
															Б	Ж	У
	ЗАВТРАК																
3	Каша пшеничная молочная	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5			
15	Бутерброд с сыром	45	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5			
18	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2			
	Итого:		14,7	13,3	68,4	452,2	0,4	1,5	0	1,4	316,7	78,32	212,2	2,2			
	ОБЕД																
49	Огурец соленый	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48			
24	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	180	4,6	7,4	14,7	247,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5			
32	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13,9	10,1	15	244	0,1	7,8	0	2	19,5	32,4	153,6	2,4			
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4			
21	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	24,6	106,88	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6			
	Итого:		22,46	21,08	72,5	716,78	0,32	25,7	0,21	4,64	104,5	83,5	287,1	6,38			
	ПОЛДНИК																
44	Ватрушка с творогом	100	10	12,1	46,1	331	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82			
47	Снежок	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2			
	Итого:		10,1	12,1	58,9	454,5	0,05	0	0,18	3,28	79,04	14,74	169,32	2,22			
	Всего за день:		47,86	46,48	200	1253,48	0,8	27,2	0,39	9,32	500,24	176,56	668,62	10,8			

1623,48

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
4	Омлет натуральный	150	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82	
16	Бутерброд с маслом	35	2,1	5,8	13,5	114,9	2,1	0	3,8	2,5	0,7	1,8	2,5	1	
19	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8	
	Итого:		17,15	26,23	34,52	443,08	2,25	0,16	3,98	5,78	246,14	44,64	303,02	3,62	
	ОБЕД														
50	Икра кабачковая	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
25	Суп рыбный с пшеном	180	5	4,9	18,2	146,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4	
31	Макаронные изделия отварные	150	2,3	5,2	14,6	215,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2	
40	Сосиска отварная	80	14,5	11,8	5,7	226,82	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233	0,9	
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
20	Кисель	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	
	Итого:		25,1	22,4	71,8	740,42	0,5	30,7	0,8	3,3	137,1	102,5	406,9	5,7	
	ПОЛДНИК														
11	Суп рисовый молочный	200	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6	
45	Кондитерское изделие	30	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	
17	Чай с сахаром	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	
	Итого:		11,2	10,2	56,6	363,9	0,2	1,1	0	0,8	225,7	32,4	200,2	1,1	
	Всего за день:		53,45	58,83	162,92	1547,4	2,95	31,96	11,98	9,88	608,94	179,54	910,04	10,42	

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
5	Каша "Дружба" молочная	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
15	Бутерброд с сыром	45	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
18	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
	Итого:		14,7	13,3	68,4	452,2	0,4	1,5	0	1,4	316,7	78,32	303,2	2,2
	ОБЕД													
49	Огурец соленый	60	3,4	1,7	0	54	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
26	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,6	7,4	14,7	247,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
33	Рагу овощное с мясом кур	230	13,9	10,1	15	244	0,1	7,8	0	2	19,5	32,4	153,6	2,4
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
21	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20	8,3	20,3	0,5
	Итого:		24,6	19,6	69,3	718,4	0,3	18,4	0,2	3,3	107,9	84,9	340,6	6
	ПОЛДНИК													
46	Пирожок с капустой	100	10	13,9	19,5	243,2	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
48	Сок натуральный	200	2,6	2,2	19	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
	Итого:		12,6	16,1	38,5	349,6	0,05	0,5	0,18	3,28	174	25,54	234,12	2,32
	Всего за день:		51,9	49	176,25	1520,2	0,75	20,4	0,38	7,98	598,6	188,76	877,92	10,52

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
			ЗАВТРАК											
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,2	8,1	26,8	274,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
16	Бутерброд с маслом	35	2,1	5,8	13,5	114,9	2,1	0	3,8	2,5	0,7	1,8	2,5	1
17	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
	Итого:		8,4	13,9	51,8	435,9	2,2	0,8	3,8	2,9	162,5	32,9	149,9	2
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	3,4	1,7	0	54	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
27	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	180	7,3	5,2	30,3	298,32	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
34	Плов с мясом кур	230	17,8	11,36	0	185,98	0,096	1,072	0	0	13,52	0	0	0,988
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,6	0,4	17	71,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
20	Кисель	180	0,48	0,18	32,44	133,4	0	1,98	0,1	0	15,98	21,6	27	1,46
	Итого:		31,58	18,84	79,74	743,3	0,496	7,652	0,3	3,2	92,4	72,4	207,1	6,448
ПОЛДНИК:														
12	Макаронные отварные	150	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
47	Снежок	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	Итого:		3,9	3,9	41,7	216	0	0,7	0	0,7	42	12,6	52,4	1,1
	Всего за день:		45,63	36,49	184,19	1443,8	0,696	9,152	4,1	4,35	306,2	122,6	440,4	9,048

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
6	Каша молочная ячневая	200	6,81	9,11	32,83	204,1	0,07	1,8	0,06	0,96	124,8	189	20,6	0,65
15	Бутерброд с сыром	45	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
18	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
	Итого:		14,81	14,01	77,33	458,4	0,27	2,5	0,06	0,96	281,7	214,2	160	1,35
ОБЕД														
50	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
22	Щи со свежей капусты на курином бульоне	180	1,8	4,9	6,9	220,6	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
41	Котлета из мяса кур	70	5,912	6,552	7,808	144	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
35	Гречка отварная	180	9	4,6	50	264	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,6	0,4	17	71,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
21	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	22	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
	Итого:		20,972	19,73	107,1	837,2	0,2	20,568	0,21	2,64	125,89	38	88,5	4,86
ПОЛДНИК:														
	Каша рисовая молочная	200	4,9	6,7	29,9	218,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	Итого:		5	6,7	42,7	270,2	0	0,5	0	0,2	114,7	27,6	118,5	0,8
	Всего за день:		40,782	40,44	227,1	1565,8	0,47	23,57	0,27	3,8	522,29	279,8	367	7,01

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
7	Каша пшеничная молочная	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
16	Бутерброд с маслом	35	2,1	5,8	13,5	114,9	2,1	0	3,8	2,5	0,7	1,8	2,5	1
19	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
	Итого:		14,4	11,2	66,1	477,3	2,3	1,3	3,8	2,6	304,5	62,6	339,6	2,7
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
28	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	4,9	5,1	18,2	182,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66	1,3
39	Гуляш из мяса кур	60/30	11	9,4	2,5	190,93	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
36	Пюре картофельное	150	3	3,1	12,9	192,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	6,6
20	Кисель	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20	8,3	20,3	0,5
	Итого:		22,32	21,12	78,9	793,83	0,42	41,1	6,59	4,44	159,7	88,4	434	15,16
ПОЛДНИК:														
44	Ватрушка с творогом	100	10	12,1	46,1	331	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
47	Снежок	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
	Итого:		14,2	15,5	34,361	454,3	0,15	0,7	0,18	3,28	223,84	31,44	272,52	2,02
	Всего за день:		51,42	49,02	187,361	1718,9	2,67	31	4,97	10,22	683,44	184,84	925,82	16,58

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
8	Суп вермишелевый молочный	200	5,74	6,06	23,24	199,64	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,6	1,82	
15	Бутерброд с сыром	45	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
17	Чай с сахаром	180	0,44	0	15,1	62,2	0	0	0	0	17,78	0,89	2,8	6,67	
	Итого:		9,98	7,56	64,04	392,84	0,15	0	0,15	0,15	103,72	20,13	200,9	8,99	
	ОБЕД														
50	Икра кабачковая	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
29	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	1,8	4,9	12,7	205,1	0	8	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2	
37	Капуста тушенная	200	14,5	9,8	14,5	224	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9	
42	Курица отварная	80	3,57	3,79	41,89	110,34	0,04	1,4	0,032	0,04	33	1,6	156	19	
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	5,3	6,7	30,5	1,4	
21	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	22	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5	
	Итого:		22,97	18,99	108,19	714,94	0,14	48,7	0,332	4,04	180,2	91,2	408,9	26,4	
	ПОЛДНИК:														
4	Омлет натуральный	150	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,6	1,82	
51	Кондитерское изделие	30	17,18	15,04	40,26	365,16	0,12	0,16	0,1	0,9	128,9	22,6	188,8	1,6	
48	Сок	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8	
	Итого:		32,23	35,47	61,28	693,34	0,27	0,96	0,28	4,18	374,34	65,44	489,3	4,22	
	Всего за день:		60,91	64,23	202,22	1866,68	0,62	35,86	1,23	8,23	607,36	183,07	957,3	20,71	

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg	
	ЗАВТРАК														
9	Каша манная молочная	200	5,9	6,7	29,7	226,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	
16	Бутерброд с маслом	35	2,1	5,8	13,5	114,9	2,1	0	3,8	2,5	0,7	1,8	2,5	1	
18	Кофейный напиток	180	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5	
	Итого:		8,1	12,5	54,9	389,9	2,1	1,3	3,8	3,4	117,3	22,9	105	1,9	
	ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	4,8	2,06	9,12	54	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14	
26	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,6	7,4	14,7	247,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5	
39	Гуляш из мяса кур	60/30	11	9,4	2,5	190,93	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1	
31	Макаронные изделия отварные	150	2,3	5,2	14,6	215,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2	
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2,6	0,4	17	71,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
20	Кисель	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	
	Итого:		25,7	24,56	82,72	881,03	0,52	37,8	6,32	6,68	120,08	97,3	438,9	10,54	
	ПОЛДНИК:														
43	Пирожок с повидлом	100	4,56	2,4	41,76	202,8	0,04	10,8	0	0	74,4	0	0	111,6	
17	Чай с сахаром	180	2,6	2,2	19	94,3	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5	
	Итого:		7,16	4,6	60,76	297,1	0,04	11,3	0	0	172	12,8	68,5	112,1	
	Всего за день:		45,73	41,05	232,8	1469,04	2,36	44,9	10,12	10,08	411,58	120,4	466,3	120,94	