

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Елатомский детский сад»
Касимовского муниципального округа Рязанской области
(МБДОУ «Елатомский ДС»)

ОГРН 1026200862930 ИНН 6204005086, +7 (49131) 91-7-34 ds.elatma@ryazan.gov.ru,
391351, Рязанская область, Касимовский район, р.п.Елатьма, ул. Луначарского, зд. 34а

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Елатомский ДС» Г.В. Попова
Приказ № 17 от 09.01.2025г



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет
в МБДОУ «Елатомский ДС»

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в
ДОУ (под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна – ДеЛи плюс 2016 г.)

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150	Яйцо куриное отварное	40	5,3	4,6	0,3	62.8	0.028	0.18	-	22.0	1.1
49	Макароны отварные	100	6.2	10.1	39.9	277.7	0.075	0.15	0.51	66.69	0.98
23	Какао на молоке	150	6.2	6.4	22.3	169.8	0.04	0.24	1.08	221.4	0.7
1	Бутерброд с маслом	30,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			25.8	38.4	81.2	777.1	0.304	0.696	1.96	595.65	4

Обед:

84	Суп картофельный с рыбой	180	6.05	3.55	12.19	119.00	0.14	0.09	11.2	48.87	1.36
13	Ленивые голубцы	70	17.8	2.4	4.7	109.2	0.024	0.15	0.5	49.4	0.5
330	Картофельное пюре	120	3.0	4.3	7.5	115.6	0.098	9.82	2.9	51.4	0.68
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			30.75	10.3	70.79	534.9	0.28	10.096	15.32	186.69	3.15

Полдник

389	Сок	200	1	0.2	20	92	0.02	0.02	2	14.2.8	
151	Печенье	30	2.8	7.6	29.3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
Итого			3.8	7.8	49.3	254.4	0.072	0.056	2	22.28	0.6

Ужин

198	Биточки манные с сгущенкой	80/15	7.68	5.78	40.81	246	0.15	0.08	0.52	70.1	166
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			19.88	8.98	62.71	295.6	0.18	0.15	5.02	85.54	166.54
Итого за день			80.29	65.48	264	1862	0.836	10.998	24.3	891.16	174.45

Возрастная категория 1.5-3лет

День: вторник

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в- ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
70	Каша пшеничная молочная	200	7.6	12.4	39.1	299.1	0.075	0.2	1.12	235.9	0.7
395	Кофейный напиток на молоке	150	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			21.9	36.1	80.1	735.7	0.276	0.566	2.57	743.86	2.62

Обед:

95	Суп рассольник с курами	180	1.2	3.06	10.15	73	0.057	0.036	4.52	14.97	0.16
67	Каша гречневая рассыпчатая	120	7.9	6.7	38.4	252.4	0.196	0.098	-	13.28	4.24
72	Котлета мясная	70	15.0	12.3	7.0	200	0.07	0.16	0.55	40.13	1.65
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			17.51	8.8	75.73	495,8	0.286	9.971	12.65	151.47	2.88

Полдник

152	Вафли	30	1.4	0.5	10.2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
Итого			12.2	3.2	21.9	94.3	0.03	0.07	4.5	15.44	0.7

Ужин

231	Сырники из творога	120	22.4	15.2	13.68	280.8	0.08	0.32	0.3	186.9	0.9
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			26.37	15.16	46.98	313.6	0.06	0.15	4.88	47.03	2.17
Итого за день			77.98	63.26	224.71	1639.4	0.652	10.757	24.6	957.8	8.37

Возрастная категория 1.5-3лет

День: среда

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
70	Каша манная молочная	150	7.6	12.4	39.1	299.1	0.075	0.2	1.12	235.9	0.7
121	Какао на молоке	180	6.2	6.4	22.3	169.8	0.04	0.24	1.08	221.4	0.7
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			18.04	31.7	68.43	635.9	0.266	0.436	2.47	616.76	2.02

Обед:

88	Борщ с курами	180	3.0	2.0	16.5	115.1	0.12	0.075	8.85	47.75	1.15
321	Пюре картофельное	120	3.0	4.3	7.5	115.6	0.098	9.82	2.9	51.4	0.68
43	Рыба запеченная	60	7.61	2.45	5.33	74.0	0.05	0.04	0.18	15.3	0.44
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			28	22.11	101.95	716.5	0.341	0.33	5.79	105.4	6.66

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
152	Вафли	30	1.4	0.5	10.2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			12.2	3.2	21.9	94.3	0.03	0.07	4.5	15.44	0.7

Ужин

291	Плов из птицы	150	14.17	11.96	25.08	264	0.03	0.08	0.38	31.59	1.47
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			34.6	18.4	35.58	330.4	0.11	0.39	4.8	202.34	1.6
Итого за день			92.84	75.41	227.86	1777.1	0.747	1.226	17.56	939.94	10.98

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
39	Вермишель молочная	150	8.2	9.5	43.7	285	0.1	0.1	1.6	309.8	0.7
395	Кофейный напиток на молоке	150	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			18.64	28.8	73.03	621.8	0.291	0.336	2.95	690.66	2.02

Обед:

98	Суп картофельный с сметаной	180	9.37	11.32	66.54	405	0.52	0.32	48.00	103.40	4.68
96	Курица отварная	55	23.77	20.	0.38	275.4	0.06	0.13	0.91	19.58	1.87
321/302	Овощное рагу/ гречка	130/130	3.98/10.6	7.42/10.8	18.98/19.4	158/242.8	0.06/0.16	0.08/0.14	32.74/4.1	111.6/29.1	1.50/2.63
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			41.02/47.64	38.79/42.17	132.3/132.72	1029.5/1114.3	0.658/0.758	0.566/0.626	82.37/53.73	271.6/189.1	8.66/9.79

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			12.2	3.2	21.9	49.6	0.03	0.07	4.5	15.44	0.7

Ужин

447	Блинчики	100	4.67	2.51	35.85	185.45	0.09	0.05	-	19.64	1
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
Итого			15.47	5.2	47.5	229.7	0.09	0.104	4.5	30.0	1.04
Итого за день			87.33/93.95	75.99/79.37	274.73/275.15	1930.6/2015.4	1.069/1.169	1.076/1.136	94.32/65.68	1007.7/925.2	12.42/13.55

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	8.3	13.7	28.3	270.5	0.1	0.25	1.1	238.5	1.1
121	Какао на молоке	180	6.2	6.4	22.3	169.8	0.04	0.24	1.08	221.4	0.7
1	Бутерброд с маслом	30,10	4.0	8.7	25.7	191.1	0.076	0.041	-	14.9	0.77
Итого			18.5	28.8	76.3	631.4	0.216	0.531	2.18	474.8	2.57

Обед:

88	Щи с курами	180	1.04	2.93	5.09	35	0.034	0.027	11.07	25.99	0.47
157	Оладьи из печени	60	9.78	11.66	16.41	210	0.14	0.87	7.37	37.90	3.27
321	Пюре картофельное	130	3.0	4.3	7.5	115.6	0.098	9.82	2.9	51.4	0.68
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			17.72	18.94	75.4	551.7	0.29	10.753	22.06	152.31	5.03

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
151	Печенье	30	2.8	7.6	29.3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
Итого			13.6	10.3	41	206.7	0.052	0.09	4.5	18.44	1

Ужин

56	Омлет	70	6.28	7.25	2.56	100	0.03	0.24	0.13	80	1.1
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			18.48	10.45	24.46	149.6	0.06	0.31	4.63	95.44	2.2
Итого за день			68.3	68.49	217.16	1539.4	0.618	11.684	33.37	740.99	10.8
Итого за 5 дней			406.68/413.3	348.63/352.01	1208.4/1208.88	8748.5/8833.3	3.922/4.022	35.741/35.801	194.15/165.51	4537.59/4455.09	217.02/218.15

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
49	Макаронные изделия отварные	100	6.2	10.1	39.9	277.7	0.075	0.15	0.51	66.69	0.98
395	Кофейный напиток на молоке	150	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			16.64	29.4	69.23	614.5	0.266	0.386	1.86	447.55	2.3

Обед:

37	Суп гороховый на курином бульоне	200	4.3	0.6	18.1	107	0.1	0.1	3.7	29.48	0.73
315	Рис отварной	110	2.43	3.58	24.46	139.8	0.02	0.01	-	0.91	0.35
96	Курица отварная	55	23.77	20.	0.38	275.4	0.06	0.13	0.91	19.58	1.87
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			34.4	24.23	89.34	713.3	0.198	0.276	5.33	86.99	3.56

Полдник

389	Сок	200	1	0.2	20	92	0.02	0.02	2	14.28	
152	Вафли	30	1.4	0.5	10.2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			2.4	0.7	30.2	142	0.05	0.036	2	19.28	0.3

Ужин

150	Яйцо куриное отварное	40	5.3	4.6	0.3	62.8	0.028	0.18	-	22.0	1.1
67	Винегрет овощной	150	2.48	11.1	15.1	170.6	0.09	0.07	18.3	41.4	1.44
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			19.98	18.9	37.3	283	0.148	0.32	22.8	78.84	3.24
Итого за день			73.42	73.23	226.07	1752,8	0.662	1.018	31.99	632.66	9.4

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
132	Каша манная молочная	150	5.0	8.25	16.98	162.3	0.075	0.15	0.675	143.1	0.67
121	Какао на молоке	180	6.2	6.4	22.3	169.8	0.04	0.24	1.08	221.4	0.7
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			19.3	31.95	57.98	598.9	0.276	0.516	2.125	651.06	2.59

Обед:

84	Суп картофельный с рыбой	180	6.05	3.55	12.19	119.00	0.14	0.09	11.2	48.87	1.36
96	Курица отварная	55	23.77	20.	0.38	275.4	0.06	0.13	0.91	19.58	1.87
321/302	Овощное рагу/ гречка	130/130	3.98/10.6	7.42/10.8	18.98/19.4	158/242.8	0.06/0.16	0.08/0.14	32.74/4.1	111.6/29.1	1.50/2.63
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			37.7/44.3/2	31.02/34.4	77.95/78.37	743.5/828.3	0.278/0.378	0.336/0.396	45.57/16.93	217.07/134.57	5.34/6.47

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
151	Печенье	30	2.8	7.6	29.3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
Итого			13.6	10.3	41	206.7	0.052	0.09	4.5	18.44	1.0

Ужин

231	Сырники из творога	120	22.4	15.2	13.68	280.8	0.08	0.32	0.3	186.9	0.9
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			34.6	18.4	35.58	330.4	0.11	0.39	4.8	202.34	1.6
Итого за день			105.2/111.82	91.67/95.05	212.51/212.93	1879.5/1964.3	0.716/0.816	1.332/1.392	56.995/28.355	1088.91/1006.41	10.53/11.66

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
68	Каша «Дружба» молочная	200	6.3	10.8	26.2	222.1	0.08	0.2	0.9	183.8	0.54
395	Кофейный напиток на молоке	150	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			16.74	30.1	55.53	558.9	0.271	0.436	2.25	564.66	1.86

Обед:

88	Борщ с курами	180	1.04	2.094	7.32	60	0.02	0.02	4.82	41.97	1.16
321	Пюре картофельное	130	3.0	4.3	7.5	115.6	0.098	9.82	2.9	51.4	0.68
88	Котлета рыбная любительская	80	17.8	2.4	4.7	109.2	0.024	0.15	0.5	49.4	0.5
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			25.74	26.75	65.92	475.9	0.16	10.026	8.94	179.79	2.95

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
152	Вафли	30	1.4	0.5	10.2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			12.2	3.2	21.9	94.3	0.03	0.07	4.5	15.44	0.7

Ужин

277	Гуляш из отварной курицы	100	15.42	12.41	3.96	189	0.04	0.11	0.6	29.2	1.15
49	Макаронные отварные	100	6.2	10.1	39.9	277.7	0.075	0.15	0.51	66.69	0.98
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			33.82	25.71	65.76	516.3	0.145	0.33	5.61	111.33	2.83
Итого за день			88.5	85.76	209.11	1645.4	0.606	10.862	21.3	871.22	8.34

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная	180	8.3	13.7	28.3	270.5	0.1	0.25	1.1	238.5	1.1
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Бутерброд с сыром и маслом	30,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
Итого			27.2	33.7	58.7	581.6	0.261	0.43	5.97	535.5	2.72

Обед:

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.64	5.18	15.44	139	0.13	0.12	11.2	25	1.47
277	Гуляш из печени	70	15.0	12.3	7.0	200.0	0.07	0.16	0.055	10.13	1.65
49	Макароны отварные	100	6.2	10.1	39.9	277.7	0.075	0.15	0.51	66.69	0.98
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			31.74	27.63	108.74	807.8	0.293	0.466	12.485	138.84	4.76

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
474	Плюшка	60	2.11	2.40	16.66	97.00	0.03	0.03	0.01	8.20	0.37
Итого			12.91	5.1	28.36	141.3	0.03	0.084	4.51	18.64	0.77

Ужин

182	Каша рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	14.2	0.02	0.02	-	4.5	0.34
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			14.52	7.16	45.98	63.8	0.05	0.09	4.5	19.94	1.04
Итого за день			86.37	73.59	241.78	1594.5	0.634	1.07	27.465	712.92	9.29

Возрастная категория 1.5-3лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca,	Fe
Завтрак											
69	Каша пшеничная молочная	200	8.3	13.7	28.3	270.5	0.1	0.25	1.1	238.5	1.1
121	Какао на молоке	150	6.2	6.4	22.3	169.8	0.04	0.24	1.08	221.4	0.7
1Б	Бутерброд с маслом	30,10	4.0	8.7	25.7	191.1	0.076	0.041	-	14.9	0.77
Итого			18.5	28.8	51.2	485.8	0.156	0.58	1.1	337.1	2.57

Обед:

32	Щи со сметаной	200	1.68	1.34	7.38	49.32	0.06	0.04	19.74	51.8	0.62
286	Тефтели мясные	60	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	0.13	1.13	57.80	1.27
321/302	Овощное рагу/ гречка	130/130	3.98/10.6	7.42/10.8	18.98/19.4	158/242.8	0.06/0.16	0.08/0.14	32.74/4.1	111.6/29.1	1.50/2.63
126	Компот из сухофруктов	150	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
148	Хлеб ржаной	40	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
Итого			21.34/27.96	21.72/25.1	87.66/88.08	621.42/706.22	0.208/0.308	0.286/0.346	54.33/25.69	258.22/175.72	4/5.13

Полдник

136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
151	Печенье	30	2.8	7.6	29.3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
Итого			13.6	10.3	41	206.7	0.052	0.09	4.5	18.44	1

Ужин

56	Омлет	70	6.28	7.25	2.56	100	0.03	0.24	0.13	80	1.1
136	Чай с сахаром	150	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
Итого			18.48	10.45	24.46	149.6	0.06	0.31	4.63	95.44	1.8

Итого		71. 92/ 78. 54	71. 27/ 74. 65	204 .32/ 204 .74	1463.52/ 1548.32	0.476/ 0.576	1.266 /1.32 6	64. 56/ 35. 92	709.2/ 626.7	9.37/ 10.5	
Итого за 5 дней		425 .41/ 438 .65	395 .52/ 402 .28	109 3.7 9/1 094 .63	8335.72/ 8505.32	3.094/ 3.294	15.54 8/15. 608	202 .31/ 145 .03	4014.91 /3915.2 4	46.93/ 49.19	
Итого за 10 дней		832 .09/ 851 .95	744 .15/ 754 .29	230 2.2 5/2 303 .51	17084,22/ 17338.62	7.016/ 7.316	51.28 9/51. 409	396 .46/ 310 .54	8552.5/ 8370.33	263.95/ 267.34	