

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 3 до 8 лет*  
*в МБДОУ «Елатомский ДС»*

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

Возрастная категория 3 -8 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150	яйцо куриное отварное	60	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	200	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137.0	0.43
3	Бутерброд с маслом	40,8	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
итого			23.27	35.19	74.72	714.3	0.314	0.626	2.31	512.25	3.73

Обед:

84	Суп картофельный с рыбой	200	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	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
40	Компот из сухофруктов	180	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			30.81	10.8	83.72	557.30	0.312	0.376	30.57	172.26	3.47

Полдник

389	Сок	200	1	0.2	20.2	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	49.5	254.4	0.07	0.056	2	22	3.4

Ужин

198	Биточки манные с сгущенкой	80/15	7.68	5.78	40.84	246	0.15	0.08	0.52	70.1	1.66
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Хлеб пшеничный	40	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
итого			19.88	8.98	62.74	295.6	0.18	0.15	5.02	85.54	2.36
Итого за день			77.76	62.77	270.68	1821.6	0.876	1.208	39.9	792.05	12.96

Возрастная категория 3-8 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная	200	5.67	5.28	32.55	200.0	0.15	0.02	-	15.5	1.34
395	Кофейный напиток на молоке	200	12.0	3.0	13.0	49.2	-	0.006	6.0	11.6	0.54
125	Бутерброд с маслом и сыром	40,8,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
итого			25.77	25.58	64.25	516	0.311	0.152	6.37	313.66	3.1

Обед:

95	Суп рассольник с курами	200	1.99	5.03	16.92	122	0.095	0.06	7.53	24.95	0.93
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	10.6	10.8	19.4	242.8	0.16	0.14	4.1	29.1	2.63
13	Котлета мясная	60	11.92	8.80	11.64	173	0.07	0.11	-	14.0	1.18
40	Компот из сухофруктов	200	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	
итого			28.41	24.68	94.36	728.9	0.343	0.346	12.35	105.07	5.35

Полдник

113	Чай	200	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

219	Сырники из творога	105	18.69	12.67	11.4	234	0.09	0.39	0.36	221.1	1.05
113	Чай	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	40	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
итого			32.09	16.27	35.6	292.36	0.1204	0.412	6.36	238.1	1.85
Итого за день			98.47	69.73	216.11	1631.56	0.8044	0.98	29.58	672.27	11.0

Возрастная категория 3-8 лет

День: среда

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
182	Каша манная молочная	200	8.3	13.7	28.3	270.5	0.1	0.25	1.1	238.5	1.1
23	Какао на молоке	200	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137.0	0.43
125	Бутерброд с сыром и маслом	40,10,8	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
итого			20.07	34.19	62.82	644.3	0.311	0.546	2.9	662.06	2.75

Обед:

88	Борщ с курами	200	3.0	2.0	16.5	115.1	0.12	0.075	8.85	47.75	1.15
330	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
43	Рыба запеченная	80	9.47	4.97	4.41	100.0	0.07	0.07	4.32	38.58	0.74
33	Салат из свеклы	40	0.85	3.65	5.19	56.34	0.011	0.022	5.7	21.69	0.79
40	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			20.11	15.67	88.93	595.94	0.351	0.287	41.02	158.99	6.48

Полдник

113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Хлеб пшеничный	50	5.2	5.4	16.5	143.6	0.04	0.08	0.02	33.9	0.45
			16	8.1	28.2	187.9	0.04	0.134	4.52	44.34	0.85

Ужин

291	Плов из птицы	200	21.10	24.0	30.50	423.80	0.10	0.11	1.8	26.8	2.10
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Хлеб пшеничный	50	5.2	5.4	16.5	143.6	0.04	0.08	0.02	33.9	0.45
итого			37.1	32.1	58.7	611.7	0.14	0.244	6.32	71.14	2.95
Итого за день			93.28	90.06	238.65	2039.84	0.842	1.211	54.724	936.53	13.03

Возрастная категория 3-8 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
10	Вермишель молочная	200	8.2	9.5	43.7	285	0.1	0.1	1.6	309.8	0.7
395	Кофейный напиток на молоке	200	12.0	3.0	13.0	49.2	-	0.006	6.0	11.6	0.54
125	Бутерброд с сыром и маслом	40,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
итого			28.3	29.8	75.4	601	0.261	0.232	7.97	607.96	2.46

Обед:

98	Суп картофельный с сметаной	200	9.37	11.32	66.54	405.0	0.52	0.32	48.00	103.40	4.68
300	Бедро куриное туш.	70	12.66	8.16	-	124.00	0.02	0.08	-	23.4	1.08
321/302	Овощное рагу/ гречка	130/130	3.98/0.6	7.42/0.8	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
40	Компот из сухофруктов	180	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			29.91/36.53	26.95/30.33	131.92/132.34	878.1/962.9	0.618/0.718	0.516/0.576	81.46/52.82	275.42/192.92	7.873/9

Полдник

113	Чай	200	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

396	Блины	150/10	11.3	17.65	62.8	428	129.6	2.00	0.23	0.27	0.56
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
итого			22.1	20.35	74.5	472.3	129.6	2.054	4.73	10.71	0.96
Итого за день			93.91/100.53	87.4/90.78	322.82/323.24	2158.1/2242.9	130.531/130.631	2.892/2.952	98.66/70.02	912.33/830.03	12.293/13.42

Возрастная категория 3-8 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
29	Каша геркулесовая молочная	200	8.3	13.7	28.3	270.5	0.1	0.25	1.1	238.5	1.1
23	Какао на молоке	200	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137.0	0.43
3	Бутерброд с маслом	40,10	4.0	8.7	25.7	191.1	0.076	0.041	-	14.9	0.77
итого			15.97	25.59	69.82	568.6	0.226	0.461	2.53	390.4	2.3

Обед:

88	Щи из свежей капусты с курами	200	1.74	4.88	9.21	85	43.32	0.79	0.057	0.045	18.45
157	Оладьи из печени	70	15.0	12.3	7.0	200	0.07	0.16	0.55	40.13	1.65
330	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
40	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			23.8	22.23	79.04	524.5	43.54	1.07	22.757	91.145	23.9

Полдник

113	Чай	200	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	80	6.28	7.25	2.56	100	0.03	0.24	0.13	80	1.1
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Хлеб пшеничный	50	5.2	5.4	16.5	143.6	0.04	0.08	0.02	33.9	0.45
итого			22.28	15.35	30.76	287.9	0.07	0.374	4.632	124.34	1.95
Итого за день			75.65	73.47	220.62	1587.7	43.888	1.995	34.419	624.325	29.15
Итого за 5 дней			439.07/445.69	383.43/386.81	126.88/126.81	9238.8/9323.6	176.9414/177.0414	8.286/8.346	257.283/258.643	3937.705/3855.205	78.433/79.56

Возрастная категория 3-8 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
49	Макароны 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	200	12.0	3.0	13.0	49.2	-	0.006	6.0	11.6	0.54
125	Бутерброд с сыром и маслом	40,10,10	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
итого			26.3	30.4	71.6	593.7	0.236	0.282	6.88	364.85	2.74
<b>Обед:</b>											
102	Суп гороховый с курами	200	21.5	1.0	54.0	310.0	0.15	0.06	4.31	33.54	1.57
306	Биточки из птицы	80	10.30	14.00	9.20	213.40	-	-	0.60	40.30	1.30
304	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	210	1.35	.052	0.025	0.019	-
40	Компот из сухофруктов	180	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
20	Салат из капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.3
итого			40.18	24.06	151.68	976.94	1.538	0.636	25.125	133.299	3.78
<b>Полдник</b>											
389	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	2	14	2.8
152	Вафли	50	5.2	5.4	16.5	143.6	0.04	0.08	0.002	33.9	0.45
итого			6.2	5.6	36.7	235.6	0.06	0.1	2.002	47.9	3.25
<b>Ужин</b>											
150	яйцо куриное отварное	60	5,3	4,6	0,3	62.8	0.028	0.18	-	22.0	1.1
67	Винегрет овощной	200	2.76	12.36	16.8	189.6	0.1	0.08	20.4	46.2	1.6
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Хлеб пшеничный	40	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
итого			20.26	20.16	39	302	0.158	0.33	24.9	83.64	3.4
Итого за день			92.94	80.22	298.98	2108.24	1.992	1.348	58.907	629.689	13.17

Возрастная категория 3-8 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
34	Каша манная молочная	200	5.0	8.25	16.98	162.3	0.075	0.15	0.675	143.1	0.67
22	Какао на молоке	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
3	Бутерброд с маслом	40,10	4.0	8.7	25.7	191.1	0.076	0.041	-	14.9	0.77
			19.8	19.65	54.38	397.7	0.151	0.245	5.175	168.44	1.84
<b>Обед:</b>											
95	Суп рыбный	200	24.64	2.66	13.19	194.1	0.1	17.58	7.3	70	0.9
300	Бедро куриное туш.	70	12.66	8.16	-	124.00	0.02	0.08	-	23.4	1.08
321/302	Овощное рагу/ гречка	130/130	3.98/0.6	7.42/0.8	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
40	Компот из сухофруктов	180	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
того			45.18/51.8	18.29/21.67	78.57/78.99	667.2/752	0.198/0.298	17.776/17.836	40.76/12.12	242.02/159.52	4.09/5.22
<b>Полдник</b>											
113	Чай	200	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
			13.6	10.3	41	206.7	0.052	0.09	4.5	18.44	1
<b>Ужин</b>											
231	Сырники из творога	90	16.821	11.403	102.6	210.6	0.063	-	0.225	--	140.22
113	Чай	200	9	2.3	10.5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
1	Хлеб пшеничный	40	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
итого			27.221	14.203	123.3	255.7	0.0933	0.02	4.725	14	140.92
	<b>Итого за день</b>		105.801/112.421	62.443/65.823	297.25/297.67	1527.3/1612.1	0.4943/0.5943	18.131/18.191	55.16/26.52	442.9/360.4	147.85/148.98



Возрастная категория 3-8 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
297	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	200	12.0	3.0	13.0	49.2	-	0.006	6.0	11.6	0.54
125	Бутерброд с сыром и маслом	40,10,8	8.1	17.3	18.7	266.8	0.161	0.126	0.37	286.56	1.22
итого			26.4	31.1	57.9	538.1	0.241	0.332	7.27	481.96	2.3
<b>Обед:</b>											
88	Борщ с курами	200	3.0	2.0	16.5	115.1	0.12	0.075	8.85	47.75	1.15
330	Картофельное пюре/макаронны	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
43	Котлета рыбная	80	9.47	4.97	4.41	100.0	0.07	0.07	4.32	38.58	0.74
40	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			19.53	12.02	83.74	539.6	0.34	0.265	35.32	137.3	5.69
<b>Полдник</b>											
113	Чай	200	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
<b>Ужин</b>											
277	Гуляш с курами	140	18.05	14.26	4.58	218	0.043	0.12	0.97	32.55	1.38
49	Макаронны отварные	100	6.2	10.1	39.9	277.7	0.075	0.15	0.51	66.69	0.98
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
1	Хлеб пшеничный	40	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
итого			36.45	27.56	66.38	545.3	0.148	0.34	5.98	114.68	3.06
Итого за день			94.58	73.88	229.92	1717.3	0.759	1.007	53.07	749.38	11.75

Возрастная категория 3-8 лет

Возрастная категория 3-8 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
29	Каша геркулесовая молочная	200	8.3	13.7	28.3	270.5	0.1	0.25	1.1	238.5	1.1
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
125	Бутерброд с маслом и сыром	40,8.10	4.0	8.7	25.7	191.1	0.076	0.041	-	14.9	0.77
итого			23.1	25.1	65.7	505.9	0.176	0.345	5.6	263.84	2.27
Обед:											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6.64	5.18	15.44	139	0.13	0.12	11.2	25	1.47
49	Макароны отварные	100	6.2	10.1	39.9	277.7	0.075	0.15	0.51	66.69	0.98
277	Гуляш из печени	70	15.0	12.3	7.0	200	0.07	0.16	0.55	40.13	1.65
40	Компот из сухофруктов	180	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			31.74	27.63	93.3	807.8	0.293	0.466	12.98	168.84	4.71
Полдник											
113	Чай	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
474	Плюшка	60	2.11	2.40	16.66	97.00	0.03	0.03	0.01	8.20	0.37
итого			14.11	5.5	30.66	150.06	0.0304	0.036	6.01	20.20	0.87
Ужин											
182	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	32.09	177.0	0.03	0.02	-	5.7	0.45
113	Чай	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	40	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
итого			16.49	7.67	56.29	235.36	0.0604	0.0366	6	22.7	1.25
Итого за день			85.44	65.9	245.95	1699,66	0.5598	0.8836	30.59	475.58	9.1

Возрастная категория 3-8 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва. мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
185	Каша пшеничная молочная	200	5.67	5.28	32.55	200.0	0.15	0.02	-	15.5	1.34
395	Кофейный напиток на молоке	200	12.0	3.0	13.0	49.2	-	0.006	6.0	11.6	0.54
3	Бутерброд с маслом	40,8	4.0	8.7	25.7	191.1	0.076	0.041	-	14.9	0.77
итого			21.67	16.98	71.25	440.3	0.226	0.067	6.0	42	2.65

**Обед:**

67	Щи с сметаной	200	5.50	8.20	7.40	115.00	-	-	8.7	34.6	0.70
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	3.98/0.6	7.42/0.8	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
40	Компот из сухофруктов	180	0.9	-	24.2	96.6	0.018	0.036	0.72	37.02	0.61
1	Хлеб ржаной	50	3	0.05	22.2	94.5	-	-	-	-	-
итого			25.16/31.78	28.58/31.96	87.68/88.1	687.1/771.9	0.148/0.248	0.246/0.306	43.29/14.65	241.02/158.52	4.08/5.21

**Полдник**

113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
151	Печенье	30	1.4	0.5	10.2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			12.2	3.2	21.9	94.3	0.03	0.07	4.5	15.44	0.7

**Ужин**

56	Омлет	80	6.28	7.25	2.56	100	0.03	0.24	0.13	80	1.1
113	Чай	200	10.8	2.7	11.7	44.3	-	0.054	4.5	10.44	0.4
147	Хлеб пшеничный	40	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
<b>Итого за день</b>			77.51/84.13	59.21/62.59	205.29/205.71	1371.3/1456.10	0.464/0.564	0.693/0.753	58.42/29.78	393.9/311.4	9.23/10.36

Итого за 5 дней		456 .27 1/4 69. 511	341 .65 3/3 48. 413	127 7.3 9/1 278 .23	8423.8/85 93.4	4.2691/ 4.4691	22.06 26/22 .1826	256 .14 7/1 98. 867	2691.44 9/2526. 449	191.1/19 3.36
Итого за 10 дней		895 .34 1/9 15. 201	725 .08 3/7 35. 223	254 6.2 7/2 547 .53	17662,6/ 17917.0	181.210 5/181.5 105	30.34 86/30 5286	513 .43/ 427 .51	6629.15 4/ 6381.65 4	269.533/ 272.92