

Утверждаю приказ № 7 от «12» 01 2016 г.

Заведующая МДОУ детский сад «Колосок»

Канепена В.Д. *В.Д. Канепа*



ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Дети 3-7 лет  
День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Макароны с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0	7,578	0,972
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок фруктовый или овощной	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>ОБЕД</b>										
Суп крестьянский со сметаной на к/б	250	2,03	3,03	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
Капуста тушеная	180	5,4	2,93	14,71	123,37	0,036	0,072	2,286	61,596	2,556
Тефтели из говядины	80	10,8	12,5	4,87	168,98	0,056	0,12	0,96	10,984	2,048
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>										
Каша кукурузная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,76</b>	<b>68,12</b>	<b>243,32</b>	<b>1680,31</b>	<b>0,584</b>	<b>0,901</b>	<b>37,381</b>	<b>611,993</b>	<b>25,211</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>50,76</b>	<b>68,12</b>	<b>243,32</b>	<b>1680,31</b>	<b>0,584</b>	<b>0,901</b>	<b>37,381</b>	<b>611,993</b>

День: День 2  
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок фруктовый или овощной	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
<b>ОБЕД</b>										
Щи со сметаной с курицей	250	1,68	2,1	9,23	61,65	0,075	0,05	24,675	64,75	0,775
Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
Колбаски (сосиски) отварные	60	13,2	9,6	0,07	147	0	0,078	25,8	9,78	0,54
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	0,75	2,15	14,65	150,1	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	13,34	19,14	20,73	287,62	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
Молоко витаминизированное	200	5,3	5,42	9,12	110,84	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,8</b>	<b>74,97</b>	<b>192,87</b>	<b>1884,85</b>	<b>0,739</b>	<b>14,092</b>	<b>70,505</b>	<b>1290,529</b>	<b>25,627</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>73,8</b>	<b>74,97</b>	<b>192,87</b>	<b>1884,85</b>	<b>0,739</b>	<b>14,092</b>	<b>70,505</b>	<b>1290,529</b>

День: День 3

Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Каша овсяная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	201,18	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
Какао напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725
Икра овощная	60	5,4	2,93	14,71	123,37	0,036	0,072	8,85	47,75	1,15
Каша перловая рассыпчатая	180	8,68	10,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0	17,082	5,454
Гуляш из отварного мяса в молочном-сметанном соусе	80	7,54	10,53	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Винегрет с растительным маслом	60	3,11	0,97	5,04	54,91	0,036	0,03	6,6	16,02	0,54
Хлеб пшеничный	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Чай с сахаром	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Печенье	20	2,3	4,1	13,2	94	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,58</b>	<b>81,65</b>	<b>298,8</b>	<b>1917,88</b>	<b>0,675</b>	<b>0,965</b>	<b>38,459</b>	<b>668,976</b>	<b>19,677</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>55,58</b>	<b>81,65</b>	<b>298,8</b>	<b>1917,88</b>	<b>0,675</b>	<b>0,965</b>	<b>38,459</b>	<b>668,676</b>

Дети 3-7 лет  
День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашеной капусты	60	0,12	1,86	3,9	24	0,066	0,03	6	12	0,42
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	2,13	4,68	12,73	91,02	0,125	0,1	12,35	60,2	1,3
Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,88	21,22	18,2	379,85	0,175	0,275	10,875	89,8	3,6
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	0,75	2,15	14,65	150,1	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Ленивые вареники с маслом и сахаром	150	20,21	25,76	19,59	304,87	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
Молоко витаминизированное	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>68,22</b>	<b>97,82</b>	<b>221,45</b>	<b>1892,28</b>	<b>0,761</b>	<b>1,476</b>	<b>104,855</b>	<b>855,65</b>	<b>43,71</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>68,22</b>	<b>97,82</b>	<b>221,45</b>	<b>1892,28</b>	<b>0,761</b>	<b>1,476</b>	<b>104,855</b>	<b>855,65</b>

Дети 3-7 лет  
 День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	8,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>ОБЕД</b>										
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,37	4,23	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
Рагу овощное	180	6,1	4,5	17,33	151,58	0,108	0,144	10,116	115,632	1,278
Котлеты рыбные паровые	80	0,71	20,28	5,18	100,73	0,016	0,128	0	34,56	0,296
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Пирожок с яблоком	80	8,54	5,2	29,94	231,58	0,064	0,064	0,671	31,92	0,896
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>40,93</b>	<b>77,7</b>	<b>217,24</b>	<b>1529,05</b>	<b>0,453</b>	<b>0,917</b>	<b>38,917</b>	<b>643,942</b>	<b>22,065</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		<b>40,93</b>	<b>77,7</b>	<b>217,24</b>	<b>1529,05</b>	<b>0,453</b>	<b>0,917</b>	<b>38,917</b>	<b>643,942</b>

День: День 6  
 Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Плов из риса с курагой	180	5,72	4,34	51,19	274,9	0,054	0,054	0,576	33,804	1,008
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Печенье	20	2,3	4,1	13,2	94	0	0	0	0	0
Вареная сгущенка	10	1,5	0,4	5	41,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Сок фруктовый или овощной	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>ОБЕД</b>										
Суп рыбный	250	0,75	15,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Салат свекольный с чесноком	45	5,4	2,93	14,71	123,37	0,036	0,072	8,85	47,75	1,15
Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	160	5,99	6,61	6,95	112,06	0,056	0,064	3,152	13,992	1,216
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,75	2,15	14,65	150,1	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пудинг манный	150	8,16	6,49	33,15	235,83	0,6	0,6	30	9	0
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,53</b>	<b>59,38</b>	<b>241,91</b>	<b>1542,08</b>	<b>0,936</b>	<b>1,221</b>	<b>61,833</b>	<b>441,376</b>	<b>22,144</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		34,53	59,38	241,91	1542,08	0,936	1,221	61,833	441,376

День 7  
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшенная	250	12,73	7,9	32,93	278,95	0,1	0,25	1,125	229,75	0,675
Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,27	0.196	72.8	0,084
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Иогурт	115	5	2,4	16,8	123	0,02	0,02	4	14	2,8
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	2,5	4,72	19,38	140,65	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	5,86	5,85	7,47	106,57	0,032	0,056	18,512	32,192	0,976
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сырники творожные, запеченные	150	20,21	25,76	19,59	374,87	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
Соус сметанный сладкий	25	1,38	0,91	1,98	33,4	0,007	0,025	0,065	25,975	0,06
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>58,2</b>	<b>74,88</b>	<b>247,08</b>	<b>1884,36</b>	<b>1,166</b>	<b>2,106</b>	<b>76,857</b>	<b>814,667</b>	<b>7,911</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калории ность,	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		58,2	74,88	247,08	1884,36	1,166	2,106	76,857	814,667



День: День 8  
 Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная жидкая	250	12,45	7,55	39,15	299,17	0,075	0,275	1,125	235,925	0,7
Какао напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
<b>ОБЕД</b>										
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,18	3,85	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	73,925	1,1
Вермишель с маслом	180	7,38	7,02	37,51	248,85	0,072	0,018	0	7,578	0,972
Котлета мясная рубленая паровая	80	4,73	11,77	4,35	100,04	0,048	0,096	0	10,88	0,816
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	3,98	7,58	3,53	80,03	0,056	0,056	3,456	30,864	0,592
Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,32</b>	<b>81,99</b>	<b>277,01</b>	<b>1846,7</b>	<b>0,546</b>	<b>9,456</b>	<b>42,296</b>	<b>824,272</b>	<b>14,24</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>50,32</b>	<b>81,99</b>	<b>277,01</b>	<b>1846,7</b>	<b>0,546</b>	<b>9,456</b>	<b>42,296</b>	<b>824,272</b>

День 9 Дети 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Сыр порционный	7	1,88	1,82	0	24,64	0,002	0,027	0,196	72,8	0,084
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	200	янв.00	май.58	20.дек	152.84	0.036	0.216	0.972	199.026	0.63
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Груши	100	0,4	0,3	10,2	47	0,02	0,03	5	2,3	19
<b>ОБЕД</b>										
Суп овощной на к/б	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625
Пюре картофельное	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
Суфле куриное со сметанным соусом	80	5,07	12,58	1,94	100,5	0,096	0,872	0,04	22,744	4,128
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кукуруза пропаренная	60	3,59	3,05	5,06	64,85	0,204	0,12	15,168	16,284	0,438
Омлет натуральный	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472
Чай с сахаром, с лимоном	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	10,5	11,6	0,54
Хлеб пшеничный	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,31</b>	<b>86,7</b>	<b>197,57</b>	<b>1637,45</b>	<b>0,817</b>	<b>14,223</b>	<b>40,062</b>	<b>613,945</b>	<b>13,774</b>
		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорийност ь, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Fe, мг</b>

Химический состав за выбранные дни	44,31	86,7	197,57	1637,45	0,817	14,223	40,062	613,945	13,774
------------------------------------	-------	------	--------	---------	-------	--------	--------	---------	--------

День 10  
Дети 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,6	1,875
Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
Хлеб пшеничный	70	1,5	4,3	29,3	150,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК 2</b>										
Бананы	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
<b>ОБЕД</b>										
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	250	3,2	5	13,37	126,95	0,15	0,1	4,975	48,825	1,225
Капуста тушеная	180	8,06	3,82	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,512
Фрикадельки мясные	80	8,99	12,03	4,9	150,41	0,048	0,096	0	7,056	1,832
Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко	200	3,06	12	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Ватрушка с творогом	80	8,72	8,38	26,49	229,84	0,064	0,128	0,04	54,272	0,728
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,8</b>	<b>70,02</b>	<b>203,91</b>	<b>1561,22</b>	<b>0,501</b>	<b>0,887</b>	<b>38,94</b>	<b>630,633</b>	<b>28,032</b>

	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
Химический состав за выбранные дни	50,8	70,02	203,91	1561,22	0,501	0,887	38,94	630,633	28,032