

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 1,5-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак											
532	Сок яблочный	100	0,5	0,10	10,1	46	7	0,2	0,01	0,01	2
279	Каша пшеничная	150/5	7,42	7,25	36,1	243,7	142,5	1,99	0,14	0,19	1,37
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,01	10,4	6,25	122	4,0	0,2	0,02	0,02	0
508	Какао на молоке	150	2,34	0,4	23,35	106,4	135,6	0,45	0,02	0,06	0,58
	Всего завтрак		11,27	18,15	76	518,1	289,1	2,84	0,19	0,28	3,95
Обед											
3	Салат из свежей капусты	40	0,65	4,04	3,85	34,7	17,26	0,23	0,01	0,01	10,2
158	Суп картофельный с горохом	150	1,83	3,57	7,94	80,4	14,4	0,64	0,08	0,05	9,81
391	Шницель из говядины	70	12,54	11,8	10	196,4	10,1	1,23	0,06	0,09	0
454	Соус сметанный	25	0,39	2,35	0,85	26,4	10,85	0,03	0,003	0,01	0,025
432	Макаронные изделия с маслом	90/5	4,42	4,98	27	176,3	10,2	0,84	1,76	0,03	0
522	Компот из с/фруктов	150	0,5	0	24,6	100,6	51	1,42	0,009	0,009	0,13
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		24,49	27,38	97,44	731,4	131,81	6,17	2,01	0,24	20,18
Полдник											
602	Вафли	20	0,28	0,33	7,73	35	1,6	0,15	0,003	0,004	0
533	Отвар шиповника	150	0,6	0	20,7	85,4	5,5	4,3	0	0,009	20
	Всего полдник		0,88	0,33	28,43	120,4	7,1	4,45	0,003	0,13	20
Ужин											
323	Запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,6	369,89	260,03	0,82	0,04	0,51	0,59
481	Соус из кураги	15	0,08	0,05	2,26	9,6	2,5	0,05	0,01	0,004	0,03
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		28,44	18,57	54,66	492	272,39	1,92	0,13	0,52	0,62
	Итого за день		61	60	250	1800	700	15	2	1,1	45

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
280	Каша кукурузная жидкая	150/5	6,18	7,1	37,08	240	127,4	1,19	0,08	0,17	1,3
104	Бутерброд с сыром	25/5/11	5,33	7,6	7,9	121	147	0,32	0,02	0,06	0,11
514	Кофейный напиток на молоке	150	2,51	0,03	18,82	81	102,4	0,12	0,02	0,02	0,9
	Всего завтрак		14,42	15,1	74	486	392,8	3,83	0,15	0,27	12,31
Обед											
148	Рассольник ленинградский со сметаной	150/9	1,9	5,5	10,5	112,2	24,1	0,8	0,07	0,16	10,3
376	Говядина тушеная с капустой	150	17,3	27,02	10,72	336,7	68,64	2,1	0,05	0,12	20,09
517	Кисель из концентрата	150	1,22	0	26,1	109,3	0,61	0,09	0	0	0
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		24,58	33,16	70,52	674,8	113,35	4,77	0,21	0,3	33,3
Полдник											
604	Печенье	20	0,75	0,98	7,44	41,5	2,9	0,21	0,005	0,05	0
532	Сок абрикосовый	120	0,9	0	21,72	99	36	0,36	0,03	0,07	7,2
	Всего полдник		1,65	0,98	29,16	140,5	38,9	0,57	0,07	0,12	7,2
Ужин											
312	Омлет с зеленым горошком	80/30	7,2	8,47	3,8	120	81,6	1,29	0,05	0,26	1,34
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего ужин		9	8,63	27,14	221,1	90,5	2,29	0,07	0,3	1,34
	Итого за день		50	58	205	1522	636	11	0,5	1,0	54

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8	0,6	0,04	0,05	10
262	Каша геркулесовая	150/5	8,5	13,7	31,5	286	154,5	1,69	0,17	0,17	1,43
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,22	12,5	7,5	147	4,8	0,2	0,02	0,02	0
508	Какао на молоке	150	2,34	0,4	23,35	106,4	105,6	0,45	0,02	0,06	0,58
	Всего завтрак		13,56	27,1	83,35	634,4	272,9	2,94	0,25	0,3	12
Обед											
157	Суп овощной со сметаной	150/9	1,63	4,8	6	80,2	31,1	0,8	0,06	0,77	16,11
379	Жаркое по-домашнему	150	18,2	18,6	15,6	330	24,16	3,75	0,14	0,2	7,12
526	Компот из кураги	150	0,29	0,18	19,6	81,5	7,61	6,45	0,01	0	0,25
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		21,64	23,74	51,04	538,7	66,87	11,22	0,23	0,37	23,48
Полдник											
569	Крендель сахарный	70	5,03	8,2	42,8	274,9	11,92	0,68	0,06	0,05	0
506	Чай с лимоном	150	0,05	0,009	13,72	56,2	2,62	0,81	0	0	2,52
	Всего полдник		5,08	8,21	56,52	331,1	14,54	1,49	0,06	0,05	2,52
Ужин											
180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,7	5,3	17,25	143,1	156,6	0,4	0,07	0,2	0,9
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		7,6	5,5	43,05	256,2	166,46	1,45	0,15	0,2	0,9
	Итого за день		48	60	234	1760	600	17	0,7	1,0	39

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 День											
Завтрак											
368	Мандарины	75	0,67	0,14	17,25	73	25,8	0,26	0,02	0,02	44
330/481	Сырники творожные со сладким соусом	80/15	13,66	8,48	18,8	210,1	114,7	0,55	0,04	0,19	0,21
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	0,03	18,82	81	102,4	0,12	0,02	0,02	0,9
104	Бутерброд с сыром	25/5/11	5,33	7,6	7,9	147	147	0,32	0,02	0,06	0,11
	Всего завтрак		22,18	16,25	62,77	511,1	249,4	1,25	0,1	0,5	45,22
Обед											
129	Икра кабачковая	40	0,48	1,78	3,08	31,2	12,8	0,32	0,01	0,01	3,84
145	Свекольник со сметаной	150/9	1,93	4,8	9,92	107,02	42,79	1,42	0,5	0,62	7,9
356	Котлета рыбная	70	10,1	1,65	4	71,5	23,5	0,4	0,04	0,04	0,18
460	Соус основной белый	25	0,2	1	1,4	13,7	2,4	0,4	0,002	0,04	0,6
424	Рис отварной	90	3,2	5,3	32,6	195,6	4,3	0,5	0,03	0,02	0
521	Компот из свежих ягод	150	0,4	0,3	12,7	54,61	13,4	0,4	0,02	0,009	2,3
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		30,5	15,47	86,9	590,23	217,19	4,8	0,7	1,1	14,8
Полдник											
602	Пряник	30	0,28	0,33	7,73	35	1,6	0,15	0,003	0,004	0
506	Чай с лимоном	150	0,05	0,009	13,72	56,2	2,62	0,81	0	0	2,52
	Всего полдник		0,33	0,34	21,45	91,2	4,22	0,86	0,003	0,004	2,52
Ужин											
210	Овощное рагу	150	2,22	9,42	10,95	140,2	38	0,78	0,06	0,006	8,67
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего ужин		3,74	9,6	34,3	241,3	46,86	1,8	0,08	0,12	8,67
	Итого за день		56	51	205	1434	600	9	0,8	1,7	71

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак											
532	Сок апельсиновый	100	0,7	0,10	81,27	60	18	0,3	0,04	0,02	4
220	Каша ячневая	150/5	5,2	10,4	38,2	271,2	97,9	0,7	0,05	0,12	2,43
508	Какао с молоком	150	2,34	0,4	23,35	106,4	105,6	0,45	0,02	0,06	0,58
104	Бутерброд с маслом	25/5	1,22	12,5	7,5	147	4,8	0,2	0,02	0,02	0
	Всего завтрак		9,46	23,4	150,32	584,6	226,3	1,65	0,13	0,22	7,01
Обед											
168	Суп с рыбными консервами	150	7,73	4,39	10,2	144	74,3	1	0,08	0,09	5,8
378	Гуляш из говядины	80	12,56	14,34	5,88	202	12,5	2,14	0,05	0,1	1,74
252	Гречка отварная с маслом	90/5	7,4	6,7	6,3	223,3	1,8	3,9	0,2	0,1	0
526	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,18	19,7	81,5	7,6	6,5	0,02	0	0,3
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		32,15	26,25	65,28	767,4	114,2	15,32	0,44	0,3	7,84
Полдник											
125	Батон	15	1,1	0,4	7,71	39,3	2,85	0,18	0,02	0,004	0
530	Йогурт	150	5,04	3,94	7,36	85	216	0,18	0,05	0,27	1,26
	Всего полдник		6,14	4,34	15,07	124,3	218,8	0,36	0,07	0,2	1,26
Ужин											
441	Пирожки печеные с сосиской	130	2,66	5,51	12,2	125,9	31,5	0,98	0,11	0,09	4,42
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего ужин		4,18	5,67	35,54	227	51,06	2,22	0,13	0,1	8,22
	Итого за день		51,93	59,66	266,21	1703	610	18	0,7	0,8	27

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак											
532	Сок яблочный	100	0,5	0,10	10,1	46	7	0,2	0,01	0,01	2
262	Каша «Геркулес» из хлоп. овсяных	150/5	8,5	13,7	31,5	286	154,5	1,69	0,17	0,17	1,43
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	0,03	17,82	81	102,4	0,12	0,02	0,06	0,9
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,01	10,4	6,25	122	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Всего завтрак		12,52	24,23	65,67	535	267,9	2,21	0,22	0,26	4,33
Обед											
6	Салат из моркови	40	0,45	4,04	3,62	53,0	9,5	0,25	0,02	0,02	1,23
401/163	Суп картофельный с фрикадельками	150/20	1,81	2,33	9,87	82,5	11,9	0,75	0,08	0,05	12,4
374	Мясо тушеное	80	15,21	12,65	2,4	184,09	10,86	2,22	0,05	0,12	0,73
257	Каша перловая рассыпчатая	90	4,0	5,8	27,3	181,3	16,9	0,8	0,04	0,02	0
522	Компот из с/фруктов	150	0,5	0	24,6	100,6	50,73	1,42	0,009	0,009	0,13
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		26,13	25,46	90,99	718,09	117,89	7,22	0,3	0,3	14,49
Полдник											
533	Отвар шиповника	150	0,6	0	20,7	85,4	5,5	4,3	0	0,009	20
604	Печенье	20	0,75	0,98	7,44	41,5	2,9	0,21	0,005	0,05	0
	Всего полдник		1,35	0,98	28,14	126,9	8,4	4,51	0,005	0,06	20
Ужин											
329/487	Пудинг творожный с шоколадным соусом	140	14,9	9,9	22,98	222,59	127,8	0,9	0,06	0,2	0,2
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,53	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		16,8	10,1	48,81	335,6	137,66	1,95	0,14	0,2	2,88
	Итого за день		57	60	233	1715	600	15	0,7	0,8	42

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак											
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10,0
275	Каша «Дружба»	150/5	5,27	11,31	22,6	215,2	126,4	0,56	0,09	0,16	1,32
104	Бутерброд с сыром	25/5/11	5,33	7,6	7,9	121	147	0,32	0,02	0,06	0,11
508	Какао с молоком	150	2,34	0,4	23,35	106,4	105,6	0,45	0,02	0,06	0,58
	Всего завтрак		13,34	19,71	63,65	486,6	395	3,53	0,16	0,3	12,01
Обед											
4	Салат из репчатого лука	40	0,52	2,47	3,11	36	11,7	0,3	0,01	0,006	3,8
142	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/9	1,65	5,41	9,31	95,6	36,4	1,08	0,03	0,15	11,6
375	Азу	100	9,3	8,3	10,6	154	14,9	1,7	0,06	0,07	7,1
441	Картофельное пюре	130	2,66	5,51	12,2	125,9	31,5	0,98	0,11	0,09	4,42
526	Компот из кураги	150	0,29	0,18	19,6	81,5	7,61	6,45	0,01	0	0,25
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,02	0,006	0
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
	Всего обед		18,58	22,51	78,02	609,6	120,11	12,29	0,31	0,35	27,17
Полдник											
555	Ватрушка	70	4,35	2,33	27,3	147,5	5,58	0,52	0,07	0,03	0
506	Чай с лимоном	150	0,05	0,009	13,72	56,2	2,62	0,81	0	0	2,52
	Всего полдник		4,4	2,3	41,02	203,7	8,2	1,33	0,07	0,03	2,52
Ужин											
252	Каша гречневая	130	7,4	6,7	6,3	223,3	1,8	3,9	0,2	0,1	0
529	Молоко кипяченое	150	4,95	5,74	9,07	108	180,7	0,15	0,02	0,13	0,45
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		14,25	12,64	27,67	390,3	187,5	4,32	0,3	0,2	0,45
	Итого за день		51	57	210	1690	710	18	0,8	0,9	42

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
8 день											
Завтрак											
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	8	0,6	0,04	0,05	10,0
277	Каша манная	150/5	6,2	7,08	30,9	214	132,7	0,43	0,07	0,16	1,3
507	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	0,03	18,82	81	102,4	0,12	0,02	0,02	0,9
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,01	10,4	6,25	122	147	0,2	0,02	0,02	0
	Всего завтрак		11,22	18,01	76,97	512	382,1	1,35	0,15	0,25	12,2
Обед											
133	Икра морковная	40	0,56	3,0	2,52	47,5	14,6	0,61	0,01	0,01	2,52
161	Суп куриный с макаронными изделиями	150	2,21	2,35	12,11	90,8	10,5	0,68	0,07	0,04	9,05
422	Биточки куриные	70	8,89	10,45	6,3	154,81	27,84	0,87	0,02	0,07	0,57
427	Пюре из гороха	90	9,7	0,5	19,8	123	57,0	3,3	0,2	0,05	0
519	Кисель из свеж. ягод	150	0,1	0,07	19,03	77,22	7,36	0,27	0	0	10,8
123	Хлеб ржаной	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		25,62	17,01	82,96	609,93	135,3	7,51	0,39	0,21	22,94
Полдник											
602	Вафли	20	0,28	0,33	7,73	35	1,6	0,15	0,003	0,004	0
506	Чай с лимоном	150	0,05	0,009	13,72	56,2	2,62	0,81	0	0	2,52
	Всего полдник		0,33	0,34	21,45	91,2	4,22	0,96	0,003	0,004	2,52
Ужин											
249	Запеканка овощная	120	3,9	6,5	17,3	154,6	38,9	1,2	0,1	0,09	10,8
454	Соус сметанный	25	0,39	2,35	0,85	26,4	10,85	0,03	0,003	0,01	0,025
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,53	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		6,19	9,05	43,98	294,1	59,61	2,28	0,18	0,1	10,82
	Итого за день		44	49	225	1507	600	12	0,7	0,6	48

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
9 день											
Завтрак											
368	Мандарины	75	0,67	0,14	17,25	73	25,8	0,26	0,02	0,02	44
335	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	14,8	11,32	14,9	222	93,5	0,48	0,04	0,2	0,19
104	Бутерброд с маслом	25/5	5,33	7,6	7,9	121	147	0,32	0,02	0,06	0,11
508	Какао с молоком	150	2,34	0,4	23,35	106,4	105,6	0,45	0,02	0,06	0,58
	Всего завтрак		23,14	19,46	63,4	522,4	371,98	1,51	0,1	0,34	44,88
Обед											
161	Щи из свеж.капусты с картофелем и сметаной	150/9	1,5	4,8	5,51	81,5	33,2	0,8	0,04	0,15	14,3
426	Рыба тушенная с овощами	70	13,35	7,19	6,01	142,15	36,14	0,63	0,09	0,08	2,88
426	Рис припущенный с томатом	90	3,4	0,6	32,4	195,6	5,5	0,6	0,03	0,02	0,9
532	Компот из с/фруктов	150	0,5	0	24,6	100,6	51	1,42	0,009	0,009	0,13
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		22,91	13,23	91,72	636,45	143,84	5,23	0,26	0,30	18,21
Полдник											
125	Батон	15	1,1	0,4	7,71	39,3	2,85	0,18	0,02	0,004	0
531	Йогурт	150	9,0	5,76	15,3	156	214	0,18	0,05	0,27	1,08
	Всего полдник		10,1	6,16	23,01	195,3	216,85	0,36	0,07	0,3	1,08
Ужин											
319	Омлет с сыром	120	8,79	13,24	1,9	161,56	173,35	1,15	0,03	0,27	0,21
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		10,69	13,44	27,7	274,66	230,21	2,2	0,11	0,3	0,21
	Итого за день		61	52	206	1629	850	9	0,5	1,0	64

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
10 день											
Завтрак											
368	Сок апельсиновый	100	0,7	0,10	81,27	60	18	0,3	0,04	0,02	4
280	Каша кукурузная	150/5	6,18	7,1	37,08	240	127,4	1,19	0,08	0,17	1,3
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,01	10,4	6,25	122	4,0	0,2	0,02	0,02	0
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	0,03	18,82	81	102,4	0,12	0,02	0,02	0,9
	Всего завтрак		10,4	17,63	143,42	503	251,8	1,81	0,16	0,23	6,2
Обед											
169	Суп «Крестьянский» со сметаной	150/9	1,83	5,5	9,4	99,7	29,7	0,7	0,04	0,15	9,8
382	Голубцы ленивые	130	12,78	12,42	5,28	214,02	50,43	2,19	0,05	0,12	18,6
454	Соус сметанный	20	0,8	4,7	1,7	52,9	21,7	0,06	0,008	0,02	0,05
526	Компот из кураги	150	0,29	0,18	19,6	81,5	7,61	6,45	0,01	0	0,25
123	Хлеб бородинский	17	2,64	0,48	13,36	69,6	14	1,56	0,07	0,03	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47,0	4	0,22	0,02	0,006	0
	Всего обед		20	23,44	59,18	564,72	130	11	0,2	0,3	28,7
Полдник											
604	Пряник	30	0,75	0,98	7,44	41,5	2,9	0,21	0,005	0,05	0
533	Отвар шиповника	150	0,6	0	20,7	85,4	5,5	4,3	0	0,009	20
	Всего полдник		1,05	0,98	28,14	126,9	8,4	4,51	0,005	0,06	20
Ужин											
306	Лапшевник с сыром запеченный	150	6,61	6,25	20,40	164,30	101,69	0,72	0,04	0,06	0,08
505	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	54,1	4,86	0,78	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		13,9	8,15	47,1	303,1	115,3	1,84	0,12	0,18	0,19
	Итого за день		45	50	250	1500	600	18	0,5	0,8	55

№ 11, 320, 324, 368 взяты из «Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Москва. Дели принт. 2010.