

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 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	200/5	9,28	9,07	45,5	304	178,1	2,48	0,18	0,24	1,72
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	200	2,61	0,45	25,95	118,3	117,4	0,51	0,03	0,07	0,65
	Всего завтрак		13,4	20,02	87,8	590,3	306,5	3,39	0,24	0,34	4,37
Обед											
3	Салат из свежей капусты	60	0,98	6,06	9,85	82	25,9	0,35	0,01	0,02	16,08
158	Суп картофельный с горохом	200	2,29	4,46	9,92	100	18,03	0,81	0,1	0,06	12,2
391	Шницель из говядины	80	14,33	13,48	11,44	224	11,24	1,41	0,07	0,11	0
454	Соус сметанный	30	0,46	2,82	1,02	31,7	13	0,03	0,004	0,01	0,03
432	Макаронные изделия с маслом	120/5	5,53	6,23	33,8	220	12,78	1,06	2,2	0,03	0
522	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,4	111,8	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		30,49	33,97	129,81	950,5	162,82	7,63	2,5	0,29	28,46
Полдник											
602	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	3,2	0,3	0,006	0,008	0
533	Отвар шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	5,44	4,79	0	0,01	20
	Всего полдник		1,24	0,66	36,5	164,9	8,64	5,09	0,006	0,018	20
Ужин											
323	Запеканка из творога	180	31,7	21,9	28,32	443,86	312,03	0,9	0,05	0,6	0,7
481	Соус из кураги	20	0,1	0,06	3,02	12,82	3,38	0,07	0,02	0,005	0,04
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	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		33,7	22,16	58,68	575,68	325,81	2,02	0,15	0,6	0,7
	Итого за день		76	75	305	2000	803	18	2	1,2	53

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
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	200/5	7,77	8,88	46,35	300	159,3	1,49	0,1	0,2	1,62
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	200	2,79	0,04	19,8	90	113,8	0,14	0,03	0,07	1,0
	Всего завтрак		16,29	16,92	83,85	555	436,1	4,15	0,18	0,35	12,73
Обед											
148	Рассольник ленинградский со сметаной	200/11	2,38	6,97	13,17	139,6	29,88	1,0	0,09	0,17	12,75
376	Говядина тушеная с капустой	200	19,2	16,3	17,86	448,94	76,2	2,8	0,06	0,16	26,7
517	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	212,5	0,68	0,1	0	0	0
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8,0	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		29,28	24,19	96,43	979,04	132,26	6,29	0,28	0,38	39,45
Полдник											
604	Печенье	20	1,5	1,98	14,88	83	5,8	0,42	0,01	0,01	0
532	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	110	40	0,4	0,04	0,08	8,0
	Всего полдник		2,5	1,98	40,28	193	45,8	0,82	0,05	0,9	8,0
Ужин											
312	Омлет с зеленым горошком	150	9,86	11,56	5,22	164	111,4	1,76	0,08	0,36	1,84
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	60	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		11,76	11,76	32,56	283	121,8	2,9	0,16	0,4	1,84
	Итого за день		60	55	260	2000	733	14	0,7	1,2	62

	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	200/5	10,7	17,16	39,47	358	193,2	2,12	0,22	0,22	1,78
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	200	2,61	0,45	25,95	118,3	117,4	0,51	0,03	0,07	0,65
	Всего завтрак		16,03	30,6	94	700	323,4	3,43	0,31	0,36	12,43
Обед											
157	Суп овощной со сметаной	200/11	2,02	6,02	7,55	96,6	38,6	1,01	0,08	0,18	19,9
379	Жаркое по-домашнему	200	22,25	22,82	17,7	363	26,58	4,13	0,16	0,23	7,84
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90	8,46	4,17	0,02	0	0,28
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		27,64	29,36	66,27	634,6	81,64	9,75	0,3	0,42	28,02
Полдник											
569	Крендель сахарный	80	5,72	10,59	49	314	13,63	0,77	0,07	0,06	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	56,2	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		5,78	10,6	64,25	370,2	16,25	1,68	0,07	0,06	2,8
Ужин											
180	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,14	6,6	21,6	178,92	195,7	0,5	0,09	0,2	1,1
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	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		9,04	6,8	48,94	297,92	206,1	1,64	0,17	0,2	1,1
	Итого за день		58	77	273	2000	700	17	0,9	1	44

	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	120/20	16,9	10,6	20,68	250	140,3	0,63	0,05	0,24	0,22
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90	113,8	0,14	0,03	0,07	1
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		25,69	18,38	65,63	560	426,9	1,35	0,12	0,39	45,33
Обед											
129	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	19,2	0,48	0,01	0,01	5,76
145	Свекольник со сметаной	200/11	2,5	6,01	12,49	133,4	53,1	1,7	0,07	0,2	9,6
356	Котлета рыбная	80	111,59	1,88	4,57	81,7	26,8	0,46	0,04	0,04	0,19
460	Соус основной белый	30	0,2	1,2	1,7	16,5	2,9	0,5	0,003	0,5	0,7
424	Рис отварной	120	3,7	6,1	37,6	225,7	5	0,5	0,03	0,02	0
521	Компот из свежих ягод	200	0,48	0,3	14,07	60,68	14,86	0,44	0,02	0,01	2,6
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		30,5	25,3	131,43	745,78	147,36	6,02	0,3	0,83	18,85
Полдник											
602	Пряник	30	0,56	0,66	15,46	70	3,2	0,3	0,006	0,008	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		0,62	0,67	30,71	132,5	6,12	1,21	0,006	0,008	2,8
Ужин											
210	Овощное рагу	200	2,57	10,8	12,6	161	43,9	0,9	0,07	0,07	10
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60	5,4	0,87	0	0	0
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5	0,27	0,02	0,006	0
	Всего ужин		4,47	11	39,94	280	54,3	2,04	0,09	0,08	10
	Итого за день		61	55	268	1800	700	11	0,5	1,3	76

	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	200/5	6,5	13	47,8	339	122,4	0,87	0,07	0,15	3,2
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,3	117,4	0,51	0,03	0,07	0,65
104	Бутерброд с маслом	25/5	1,22	12,5	7,5	147	4,8	0,2	0,02	0,02	0
	Всего завтрак		14,84	26,05	162,52	664,3	262,6	1,88	0,16	0,26	7,85
Обед											
168	Суп с рыбными консервами	200	19,34	5,49	12,77	142,5	92,93	1,25	0,1	0,11	7,29
378	Гуляш из говядины	90	14,5	16,73	6,86	236	14,59	2,49	0,05	0,11	2,03
252	Гречка отварная с маслом	120	8,5	7,8	7,38	257,7	2,1	4,5	0,2	0,1	0
526	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,38	8,46	1,17	0,02	0	0,28
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		49,01	31,14	85,26	907,58	143,58	11	0,5	0,4	9,6
Полдник											
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	3,8	0,24	0,02	0,006	0
530	Йогурт	200	5,6	4,38	8,18	94	240	0,2	0,06	0,3	1,4
	Всего полдник		7,1	4,98	18,5	146,4	243,8	0,44	0,08	0,3	1,4
Ужин											
441	Пирожки печеные с сосиской	150	3,07	6,36	14,08	145	36,36	1,14	0,13	0,1	5,1
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	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		4,59	6,52	38,96	307	45,76	2,23	0,15	0,106	5,1
	Итого за день		75,54	68,69	305,24	2000	695,74	15,55	0,89	1,066	23,95

	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	200/5	10,7	17,16	39,47	358	193,2	2,12	0,22	0,22	1,78
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90	113,8	0,14	0,03	0,07	1,0
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,01	10,4	6,25	122	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Всего завтрак		14,9	28	75,32	614	327	4,66	0,3	0,33	4,78
Обед											
6	Салат из моркови	60	0,68	6,06	5,44	79	14,31	0,37	0,03	0,03	1,84
401/163	Суп картофельный с фрикадельками	200/25	2,26	2,91	12,3	103	14,91	0,94	0,11	0,06	15,5
374	Мясо тушеное	800	15,21	12,65	2,4	184,09	10,86	2,22	0,05	0,12	0,73
257	Каша перловая рассыпчатая	120	4,6	6,7	31,5	209,2	19,5	0,9	0,04	0,03	0
522	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,4	111,8	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		29,65	29,24	109,42	868,09	141,45	8,4	0,37	0,3	18,22
Полдник											
533	Отвар шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	5,44	3,79	0	0,01	20
604	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	5,8	0,42	0,01	0,01	0
	Всего полдник		2,18	1,96	37,93	177,9	11,24	5,21	0,01	0,02	20
Ужин											
329/487	Пудинг творожный с шоколадным соусом	160	23,8	15,9	36,7	356,1	204,48	1,5	0,09	0,4	0,3
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	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		25,7	16,1	64,04	475,1	214,88	2,64	0,17	0,4	0,3
	Итого за день		72	75	287	2000	700	20	0,8	1,0	43

	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»	200/5	6,58	14,14	28,36	269	158,1	0,7	0,11	0,2	1,65
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	200	2,61	0,45	25,95	118,3	117,4	0,51	0,03	0,07	0,65
	Всего завтрак		14,92	22,59	72,01	552,3	438,5	3,73	0,19	0,35	12,41
Обед											
4	Салат из репчатого лука	60	0,79	3,71	4,67	55	17,67	0,45	0,02	0,01	5,7
142	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/11	1,95	6,73	11,64	119,1	45,17	1,3	0,04	0,16	14,2
375	Азу	80	9,3	8,3	10,6	154	14,9	1,7	0,06	0,07	7,1
441	Картофельное пюре	120	3,07	6,36	14,08	145	36,36	1,14	0,13	0,1	5,1
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90	8,46	4,17	0,02	0	0,28
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		31,78	26,22	99,24	744,1	148,06	11,15	0,4	0,39	32,38
Полдник											
555	Ватрушка	80	4,97	2,66	31,25	168,6	9,81	0,6	0,08	0,04	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		5,03	2,67	46,5	231,1	12,73	1,51	0,08	0,04	2,8
Ужин											
252	Каша гречневая	200	8,5	7,8	7,38	257,7	2,1	4,5	0,2	0,1	0
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120	200,8	0,17	0,03	0,15	0,5
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	5,0	0,27	0,08	0,006	0
	Всего ужин		15,99	14,38	29,76	436,7	207,9	4,94	0,3	0,3	0,5
	Итого за день		69	66	248	1964	807	20	1,0	1,0	48

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
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	200/5	7,76	8,85	38,63	260	165,9	0,54	0,09	0,2	1,72
507	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90	113,8	0,14	0,03	0,07	1,0
108	Бутерброд с маслом	25/5	1,01	10,4	6,25	122	147	0,2	0,02	0,02	0
	Всего завтрак		13,06	19,79	85,68	567	434,7	1,48	0,18	0,34	12,72
Обед											
133	Икра морковная	60	0,84	4,51	3,78	73	22	0,92	0,01	0,01	3,78
161	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,77	2,94	15,14	113,5	13,2	0,85	0,09	0,05	11,35
422	Биточки куриные	80	10,62	14,76	8,22	208,7	44,8	1,02	0,02	0,09	0,68
427	Пюре из гороха	150	14,6	0,81	29,7	184	86	4,9	0,32	0,08	0
519	Кисель из свеж. ягод	200	0,12	0,08	21,15	85,8	8,18	0,3	0	0	12
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		35,29	24,02	114,7	846	199,68	10,38	0,9	0,28	27,81
Полдник											
602	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	3,2	0,3	0,006	0,008	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,92	0,91	0	0	2,8
	Всего полдник		0,62	0,67	30,7	132,5	6,12	1,21	0,006	0,008	2,8
Ужин											
249	Запеканка овощная	180	4,8	8,1	21,7	193,28	48,6	1,5	0,1	0,09	13,5
454	Соус сметанный	30	0,46	2,82	1,02	31,7	13	0,03	0,004	0,01	0,03
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	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		7,16	11,12	50,06	343,98	72	2,67	0,2	0,1	13,53
	Итого за день		56	56	281	1889	712	16	1,3	0,7	57

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
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	150/25	17,6	13,4	17,8	264	11	0,57	0,05	0,24	0,23
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	200	2,61	0,45	25,95	118,3	117,4	0,51	0,03	0,07	0,65
	Всего завтрак		26,21	21,59	70	576,3	301,2	1,66	0,12	0,39	44,99
Обед											
161	Щи из свеж.капусты с картофелем и сметаной	200/11	1,9	5,99	6,9	101,6	41,2	0,9	0,05	0,16	17,7
426	Рыба тушеная с овощами	80	13,35	7,19	16,01	142,15	36,14	0,63	0,09	0,08	2,88
426	Рис припущенный с томатом	120	3,9	6	47,4	225,7	6,4	0,7	0,03	0,02	1,1
532	Компот из с/фруктов	200	0,56	0	27,4	111,8	56,37	1,58	0,01	0,01	0,15
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	16,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		26,05	14,7	131,09	762,05	165,61	6,2	0,31	0,3	21,83
Полдник											
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	3,8	0,24	0,02	0,006	0
531	Йогурт	200	10	6,4	17	174	238	0,2	0,06	0,3	1,2
	Всего полдник		11,5	7	27,3	226,4	241,8	0,44	0,08	0,3	1,2
Ужин											
319	Омлет с сыром	100	12,55	18,81	2,71	230	250	1,64	0,04	0,38	0,3
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	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		14,45	19,11	30,05	349	260,4	2,78	0,12	0,4	0,3
	Итого за день		76	62	260	1913	969	11	0,7	1,4	67

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
--	-------------------	-------	-------	------	----------	--------	----	----	----------------	----------------	---

						ценность					
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	200/5	7,77	8,88	46,35	300	159,3	1,49	0,1	0,2	1,62
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	200	2,79	0,04	19,8	90	113,8	0,14	0,03	0,07	10
	Всего завтрак		12,27	19,42	153,67	572	295,1	2,13	0,19	0,31	15,62
Обед											
169	Суп «Крестьянский» со сметаной	200/11	2,33	6,9	11,8	124,2	86,7	0,9	0,05	0,2	12
382	Голубцы ленивые	150	12,78	13,2	5,28	214,02	50,43	2,19	0,05	0,12	18,6
454	Соус сметанный	50	0,8	4,7	1,7	52,9	21,7	0,06	0,008	0,02	0,05
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90	8,46	4,17	0,02	0	0,28
123	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
122	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,2	19,68	94	8	0,44	0,04	0,01	0
	Всего обед		22,58	25,8	76,97	662,12	192,79	9,71	0,3	0,4	30,93
Полдник											
604	Пряник	30	1,5	1,96	14,88	83	5,8	0,42	0,01	0,01	0
533	Отвар шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	5,44	4,79	0	0,01	20
	Всего полдник		2,18	1,96	37,93	177,9	11,24	5,21	0,001	0,06	20
Ужин											
306	Лапшевник с сыром запеченный	200	9,9	9,4	30,6	246,5	252,5	1,08	0,06	0,09	0,12
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60	5,4	0,87	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		11,8	9,6	57,94	365,5	215,3	2,22	0,14	0,1	0,12
	Итого за день		53	57	310	1800	714	19	0,6	0,9	67

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