

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
Комбинированного вида №242»
Директор Е. Н. Русина
Приказ № 141
От «29» августа 2025 года

Б. Н. Русина

От «29» августа 2025 года

Илриказ № 141
Ор-қ29» август 2025.ро

МДОУ «Детский сад комбинированного вида №242»

Период: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

день, понедельник
Неделя: 1
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
Б.Н.Русина
Приказ № 141
от 29 августа 2025 года

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
79	Каша молочная геркулесовая	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,12	0,21	1,91	169,9	0,71	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,2	7,24	14,88	141,6	0,02	0,037	0,05	71,4	0,9	
55	Чай с сахаром	200	-	-	11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
	2 завтрак											
	Сок фруктовый	165	0,3	0,3	178,4	72,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед											
77	Салат из капусты и моркови	50	0,32	4,73	9,21	21,49	0,007	0,009	7,35	8,49	0,117	
38	Суп с клецками на курином бульоне	200	7,62	9,3	14,8	111,4	0,06	0,08	6,4	15,8	1,22	
101	Плов с мясом кур	200	21,39	29,34	34,64	296,96	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08	
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08	
27	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3	
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,76	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	15,0	0,15	
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,48	2,0	15,24	81,20	0,032	0,015	-	6,5	0,35	
	Ужин											
98	Вареники ленивые	180	17,6	5,1	37,36	232,3	0,07	0,25	0,09	101,7	1,17	
	Сметанный сладкий соус	30	0,6	3,0	2,42	29,64	0,01	0,01	0,019	13,65	0,10	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
24	Какао на молоке	200	4,2	3,5	17,33	118,8	0,06	0,26	2,0	242,31	0,3	
Итого:			77,15	79,02	264,61	1763,29						

День: вторник
Неделя: 1
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Омлет натуральный	100	8,96	13,76	2,43	169,40	0,02	0,037	0,05	71,4	0,53	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,2	7,24	14,78	141,6	0,02	0,37	0,05	71,4	0,53	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	0,045	0,2	1,5	181,76	0,19	
	2 завтрак											
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	-	11,01	41,40	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
	Обед											
5	Салат из свеклы	50	0,5	5,09	41	67,15	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79	
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	10,4	5,0	20,0	161,6	0,06	0,04	1,99	29,53	0,49	
3	Гуляш из отварного мяса	70	19,2	19,5	10,2	261,0	-	-	0,84	26,04	3,22	
	Картофельное пюре	130	2,8	4,3	21,2	114,8	0,16	0,10	8,24	29,44	23,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,11	0,045	-	16,5	2,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3	
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15	
2	Ватрушка с повидлом	70	2,38	7,49	49,4	192,78	0,09	0,04	0,09	17,82	1,23	
	Ужин											
2	Биточки из рыбы с творогом	80	13,9	5,3	5,8	104,0	0,07	0,06	2,4	33,84	0,9	
4	Капуста тушеная	150	3,56	6,23	16,05	134,65	0,05	0,06	24,99	85,0	1,22	
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
	Чай с сахаром	200			11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
Итого:			82,07	81,36	284,06	1935,28						

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ИДЮХ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
Б.Н. Русина
Копия № 141
От «29» августа 2025 года
Министерство образования
Пензенского района
Пензенский район
Г. САРАТОВА

Неделя: 1

Сезон: осенне - зимний

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»

Звездующий МДОВ «Деревский сад»
Комбинированного вида. №242»


Б. Н. Русина

№ Приказа № 141

ОТ «29» августа 2025 года

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная манная	180	5,45	7,59	26,5	182,2	0,01	0,08	0,04	17,2	0,46
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,2	7,24	14,88	141,6	0,02	0,037	0,05	71,4	0,53
	Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,65	15,7	100,0	0,045	0,2	1,5	181,76	0,19
	2 завтрак										
	Фрукты (яблоки)	200	1,40	-	12,60	57,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Обед										
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	11,5	12,1	7,40	115,0	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79
	Омлет с мясом	80	22,25	24,35	3,45	289,0	0,06	0,04	1,99	29,53	0,49
	Гороховое пюре	130	10,65	5,95	22,9	150,5	-	-	0,84	26,44	23,55
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,11	0,045	-	16,5	2,1
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3
	Полдник										
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15
	Булочка слобная	70	2,2	3,79	31,2	190,8	0,09	0,04		17,82	1,23
	Ужин										
	Тфтели рыбные	70	11,13	6,8	8,0	137,16	0,07	0,06	2,4	23,84	0,9
	Томатный соус	20	1,4	1,12	3,0	26,8	0,05	0,06	24,99	85,0	1,22
	Картофель отварной	130	2,6	0,52	22,0	108,24					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68
	Чай с сахаром	200			11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8
Итого:			88,65	76,91	244,12	1945,2					

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
Б.Н. Русина
Приказ № 141
от «29» августа 2025 года

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
	Каша молочная из разных круп	180	6,27	10,1	26,0	184,0	0,12	0,22	1,54	192,96	0,94	
	Бутерброд с маслом	30/5	3,35	4,64	19,28	128,20	0,043	0,021	-	8,44	0,48	
	Чай с сахаром	200	-	-	11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
	2 завтрак											
	Сок фруктовый	165	0,3	0,3	17,84	72,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед											
	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	8,2	7,7	17,8	177,4	0,16	0,1	17,5	39,53	1,67	
	Голубцы ленивые	200	23,65	24,28	44,59	316,0	-	-	24,2	75,6	3,4	
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/25	3,3/2,07	0,6/0,32	17,1/12,02	87,0/56,75	0,11	0,045	-	16,5	2,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3	
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15	
	Вафли	25	0,96	3,10	25,8	118,05	0,09	0,04	0,09	17,82	1,23	
	Ужин											
	Свекла вареная дольками	40	0,9	0,06	5,2	25,8	0,010	0,028	5,1	25,33	0,96	
	Макароны, запеченные с яйцом	170	18,11	8,23	27,4	215,0	0,02	0,12		8,6	0,4	
	Какао на молоке	200	4,2	3,5	17,33	118,8	0,06	0,26	2,0	24,23	0,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
Итого:			75,88	66,58	265,25	1743,2						

День: пятница
 Неделя: 1
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Детский сад
 Комбинированного вида №242»
 Леонова Е.Н. Русина
 Приказ № 141
 от «29» августа 2025 года

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
	Каша молочная рисовая	180	4,6	7,59	26,5	144,8	0,06	0,2	1,54	188,2	0,57	
	Бутерброд с маслом	30/5	3,35	4,64	19,28	128,20	0,043	0,021	-	8,44	0,48	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	0,045	0,2	1,5	181,76	0,19	
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,35	3,75	6,37	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15	
	Обед											
	Борщ на м/к бульоне	200	5,6	8,30	14,51	126,0	0,04	0,03	6,27	43	1,45	
	Печень по-строгановски	70-80	26,6	25,1	8,22	154,5	0,18	0,19	10,1	26,31	6,27	
	Рожки отварные	130	5,2	5,0	20,6	133,6	-	0,2	10,3	36,8	29,4	
	Хлеб	50/25	3,3/2,07	0,6/0,32	17,1/12,02	87,0/56,75	0,4	0,045	-	16,5	2,1	
	Кисель	200	0,54	0,02	27,7	112,0	0,011	0,033	0,39	31,8	1,24	
	Полдник											
	Чай с сахаром	200	-	-	11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
	Пирожок с картошкой	70	6,1	9,8	32,22	171,13	0,03	0,02	2,1	11,8	5,7	
	Ужин											
	Омлет с морковью	200	12,28	10,94	7,86	261,28	0,07	0,05	2,47	73,7	1,61	
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
	Сок фруктовый	170	0,3	0,3	17,9	72,3	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Итого:			80,46	79,37	267,88	1775,71						

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет



№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Каша молочная пшеничка	180	5,9	9,1	25,4	186,2	0,15	0,032	1,3	1,0	1,8	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,2	4,24	14,88	141,6	0,02	0,037	0,05	71,4	0,53	
	Чай с сахаром	200	-		11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
	2 завтрак											
	Сок фруктовый	165	0,3	0,3	17,84	72,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед											
	Салат из капусты и моркови	50	0,32	4,73	9,21	21,49	0,007	0,009	7,35	8,49	0,1	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,02	9,74	20,25	143,7	0,036	0,054	7,92	20,88	1,26	
	Биточки из мяса кур	80	15,12	8,48	2,64	146,8	0,14	0,22	0,18	26,51	0,89	
	Гречка рассыпчатая	120	4,43	4,45	30,01	137,72	0,14	0,07	-	8,81	2,68	
	Томатный соус	20	1,4	1,12	3,0	26,8	-	-	0,25	2,0	-	
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,11	0,095	-	16,5	2,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3	
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	15,0	0,15	
	Ужин											
	Запеканка творожная с печеньем	180	31,56	33,76	44,73	362,40	0,01	0,01	0,019	13,65	0,10	
	Сметано сладкий соус	30	0,6	3,0	2,42	29,64						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
	Какао на молоке	200	4,2	3,5	17,33	118,8	0,06	0,26	2,0	24,23	0,3	
Итого:			86,79	87,22	264,16	1834,05						

День: вторник
Неделя: 2
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

Заведующий МДОУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
И.А. №242 Б.Н. Русина
Приказ № 141
От «29» августа 2025 года



№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
	Каша молочная манная жидкая	180	5,45	7,59	26,5	182,2	0,04	0,02	-	10,6	0,45	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,2	7,24	14,88	141,6	0,02	0,037	0,05	71,4	0,53	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	0,045	0,2	1,5	181,76	0,19	
	2 завтрак											
	Фрукты (яблоко)	200	1,40	-	12,60	57,0	0,03	0,02	10,0	16,0	262	
	Обед											
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	11,5	12,1	7,40	115,0	0,03	0,02	8,52	38628	0,84	
	Жаркое по-домашнему	200	19,0	29,0	57,0	367,00	0,6	0,2	0,8	3166	2,1	
	Хлеб	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,11	0,045	-	16,5	2,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3	
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15	
	Ватрушка с творогом	75	6,4	9,35	47,0	190,0	-	-	5,0	1165	0,5	
	Ужин											
	Рыба запеченная в омлете	80	12,69	4,36	2,56	125,71	0,02	0,05	0,99	0,9	0,36	
	Пшеничка вязкая	120	6,18	3,55	24,58	154,52	0,13	0,006	5,81	51,0	2,23	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
Итого:			83,59	80,66	285,13	1882,68						

Неделя: 2

Неделя: 2

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Заведующий МДОУ «Детский сад

Комбинированного вида №242»

Б.Н. Русина

От «29» августа 2025 года

августа 2025 года

025 годд

№ техноло-гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети-ческая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная геркулесовая	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,12	0,21	1,91	169,9	0,71
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,2	7,24	14,88	141,6	0,02	0,037	0,05	71,4	0,53
	Какао на молоке	200	4,2	3,5	17,33	118,8	0,06	0,26	2,0	24,23	0,3
	2 завтрак										
	Фрукты (яблоко)	200	1,40	-	12,60	57,0	0,03	0,02	10,0	16,91	2,3
	Обед										
	Салат из свеклы	50	0,5	5,09	41,0	67,15	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79
	Суп полевой на м/к бульоне	200	8,54	9,0	16,8	202,0	0,16	0,1	27,13	39,53	1,67
	Рыбная котлета	90	18,84	12,10	21,33	104,14	0,07	0,06	3,17	33,84	0,9
	Рисовый гарнир вязкий	120	2,95	4,89	27,04	163,66	-	-	1,5	0,9	-
	Томатный соус	2	1,4	1,12	3,0	26,8	0,605	0,06	24,99	85,0	1,22
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,11	0,045	-	16,5	2,1
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3
	Полдник										
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15
	Кондитерское изделие (вафли)	40	0,032	-	27,2	121,6	0,032	0,015	-	6,5	0,35
	Ужин										
	Омлет натуральный	70	5,6	8,6	1,52	105,88	0,01	0,1	0,05	21,62	0,61
	Рагу из овощей	150	3,61	6,54	9,91	117,13	0,07	0,05	10,4	31,7	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68
	Чай с сахаром	200			11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8
Итого:			70,71	72,58	293,5	1883,66					

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ИДООУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
Савинов В.Н. Русина
Приказ № 141
От «29» августа 2025 года

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Каша молочная пшениная	180	5,9	9,1	35,4	243	0,15	0,032	1,3	18,0	1,8	
	Бутерброд с маслом	30/5	3,35	4,64	19,28	128,20	0,043	0,021	-	8,44	0,48	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	0,045	0,2	1,5	181,76	0,19	
	2 завтрак											
	Сок фруктовый	165	0,32	0,32	17,84	72,0	0,03	0,02	10,0	16,91	2,3	
	Обед											
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	8,13	14,3	17,88	168,25	0,11	0,1	18,88	36,88	1,84	
	Котлета мясная	70	32,50	12,60	10,20	196,20	0,12	0,18	0,88	29,77	2,29	
	Томатный соус	20	1,4	1,12	3,0	26,8	-	-	0,25	2,0	-	
	Рожки отварные	130	5,2	5,0	20,6	133,6	0,2	0,045	-	16,5	2,1	
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,003	0,006	0,3	16,91	2,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	17,5	111,8						
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15	
	Плюшка Новомосковская	75	2,2	5,42	41,2	192,51	-	-	1,3	9,0	-	
	Ужин											
	Огурец консервированный долька	25	0,1	0,025	1,21	2,75	0,004	0,004	1,0	4,6	0,12	
	Картофель запеченный в сметане	180	4,40	7,73	29,2	192,35	0,13	0,09	4,68	25,95	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	4,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
	Чай с сахаром	200			11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
Итого:			77,09	72,26	290,94	1912,96						

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Заведующий МДОУ «Детский сад
Комбинированного вида №242»
Приказ № 141
От «29» августа 2025 года



№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (БЖУ)			Энергети- ческая ценность	Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Каша молочная дружба	180	6,27	10,1	26,0	223,0	0,12	0,2	1,54	185,51	0,46	
	Бутерброд с маслом	30/5	3,35	4,64	19,28	128,20	0,043	0,021	-	8,44	0,48	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	0,045	0,2	1,2	1,5	181,76	
0,19												
	2 завтрак											
	Сок фруктовый	165	0,3	0,3	17,84	72,0	0,03	0,02	10,0	16,91	2,3	
	Обед											
	Рассольник на м/к бульоне	200	9,02	15,63	11,61	136,49	0,076	0,048	6,0	25,0	0,74	
	Оладьи по-кушевски из печени	80	22,94	19,47	7,21	174,75	0,16	1617	9,1	23,26	4,23	
	Картофельное пюре	130	2,8	4,3	21,2	114,8	0,16	0,10	8,24	29,44	23,55	
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/10	3,3/0,83	0,6/0,13	17,1/4,81	87,0/22,70	0,11	0,045	-	16,5	2,1	
	Кисель	200	0,54	0,02	27,7	112,0	0,011	0,033	0,39	31,8	1,24	
	Полдник											
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,39	91,0	0,058	0,25	0,9	150	0,15	
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,16	3,72	30,9	141,66	0,032	0,015	-	6,5	0,35	
	Ужин											
	Запеканка капустная	200	12,69	10,28	28,27	192,89	0,075	0,1	10,42	42651	1,0	
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,0	0,09	0,03	-	13,2	1,68	
	Чай с сахаром	200			11,0	41,4	-	-	-	12,0	0,8	
Итого:			73,62	75,89	259,7	1730,89						

Б - 79,94

Ж - 76,94

У - 275,65

К - 1844,04