

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

Ясли (до 3-х лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
ЯС 176 Каша манная молочная с маслом			205	5,98	8	27,58	206,03	1,56
Крупа манная	25,0	25,0		2,65	0,25	17,32		
Сахар	5,0	5,0				5,12		
Молоко	120,0	120,0		3,45	3,94	5,78		1,6
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,99	0,05		
ДС 123 Морковь,тёртая с сахаром			30	0,36	0,89	3,04	22	0,76
Морковь	37,5	30,0		0,34	0,03	1,86		1,29
Сахар	3,0	3,0				0,75		
ЯС 1 Бутерброд с маслом			5/30	0,04	3,9	0,05	35	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Булка городская	30,0	30,0						
АС 395 Кофейный напиток с молоком			150	0	0	7,57	30	0
Кофейный напиток	1,5	1,5						
Сахар	8,0	8,0				8,32		
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		1,3
всего в Завтрак			420	6,38	12,79	38,24	293,03	2,32
Второй завтрак								
Без диет								
ДС 397 Напиток из плодов шиповника			150	0,42	2,69	12,47	76	41,67
Плоды шиповника сушеные	10,0	10,0		0,42	2,69			137,5
Сахар	10,0	10,0				12,47		
всего в Второй завтрак			150	0,42	2,69	12,47	76	41,67
Обед								
Без диет								
ДС 28 Салат из соленых огурцов с луком			50	0,49	1,8	3,2	31	1,31
Огурцы соленые	40,0	36,0		0,29	0,04	0,58		1,8
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		1,0
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
Сахар	2,0	2,0				2,0		
ЯС 82 Суп картоф.с вермешелью курицей			10/200	7,77	7,16	18,02	168	12
Картофель	72,0	54,0		1,08	0,22	8,8		10,8
Макаронные изделия	10,0	10,0		1,04	0,11	6,97		
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Лук репчатый	9,6	8,0		0,11		0,73		0,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Курица	29,4	26,2		4,77	4,82	0,18		
АС 499 Плов из отварной курицы			150	13,55	14,49	23,88	280	1,15
Курица	75,0	75,0		11,62	10,0			
Морковь	16,7	13,3		0,17	0,02	0,96		0,67
Масло растительное	4,2	4,2			4,17			
Лук репчатый	16,7	13,3		0,15		0,98		1,08
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,02		
Крупа рисовая	39,2	39,2		2,33	0,33	23,8		
Томат-паста	2,5	2,5		0,12		0,47		1,12

ЯС 376 Компот из сухофруктов			150	0	0	11,98	48	0
Смесь сухофруктов	12,0	12,0						
Сахар	12,0	12,0				11,98		
P001 Хлеб пшеничный			30	4,25	0,8	18,5	98	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,25	0,8	18,5		
0001 Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	70	0
Хлеб ржаной	40,0	40,0		2,64	0,48	13,64		
всего в Обед			630	28,7	24,73	88,94	695	14,46
Полдник								
Без диет								
0376 Сухарики			30	3,2	0,56	13,47	72	0
Булка городская	30,0	30,0		3,4	0,64	14,8		
АС 401 Молоко кипяченое			150	3,95	4,22	6,42	79	0,78
Молоко	159,0	150,0		4,2	4,8	7,05		1,95
всего в Полдник			180	7,15	4,78	19,89	151	0,78
Ужин								
Без диет								
ДС 232 Сырники из творога с джемом			100/30	18,99	15,12	22,74	303	0,52
Творог	102,0	100,0		16,7	9,0	2,0		0,5
Мука пшеничная	16,0	16,0		1,34	0,14	8,94		
Яйцо	5,0	5,0		0,51	0,46	0,03		
Сахар	12,0	12,0				9,98		
Масло сливочное	4,0	4,0			4,0			
Джем	30,0	30,0		0,44	1,52	1,79		0,02
ДС 598 Кисель			180	0,09	0	22,83	92	1,08
Сахар	6,0	6,0				17,96		
Концентрат киселя	17,0	17,0						
всего в Ужин			310	19,08	15,12	45,57	395	1,6
Соль, специи за день								
Без диет								
001 Соль			3	0	0	0	0	0
Соль	3,0	3,0						
всего в Соль, специи за день			3	0	0	0	0	0
всего в день			1693	61,73	60,11	205,11	1610,03	60,83

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Ясли (до 3-х лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
АС 395 Кофейный напиток с молоком			150	0	0	7,57	30	0
Кофейный напиток	1,5	1,5						
Сахар	8,0	8,0				8,32		
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		1,3
АС 1 Бутерброд с маслом			5/30	0,04	3,9	0,05	35	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Булка городская	30,0	30,0						
АС 175 Каша молочная "Дружба" с маслом			200	5,72	14,3	25,81	255	0,71
Крупа рисовая	14,6	14,6		1,02	0,15	10,45		
Крупа пшенная	9,8	9,8		1,12	0,32	6,49		
Молоко	136,6	136,6		3,82	4,37	6,42		1,78
Сахар	4,9	4,9				4,87		
Масло сливочное	4,9	4,9		0,11	11,41	0,15		
всего в Завтрак			385	5,76	18,2	33,43	320	0,71
Второй завтрак								
Без диет								
АС002 Яблоки нарезка			100	0,6	0,6	14,7	67	2,3
Яблоки	114,0	100,0		0,6	0,6	14,7		247,5
всего в Второй завтрак			100	0,6	0,6	14,7	67	2,3
Обед								
Без диет								
ДС 211 Гороховое пюре			150	13,98	5,26	33,1	236	0
Горох	68,0	68,0		13,94	1,36	33,05		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
АС 67 Щи из свежей капусты с мясом сметаной			10/190	5,17	7,59	11,61	135	29,61
Говядина охл.на кости	21,4	16,0		2,98	2,56			
Капуста белокочанная свежая	47,5	38,0		0,68	0,04	1,79		17,1
Морковь	11,9	9,5		0,12	0,01	0,68		0,48
Лук репчатый	9,0	7,6		0,11		0,69		0,76
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		2,25
Масло растительное	3,8	3,8			3,8			
Картофель	60,0	45,0		0,9	0,18	7,34		9,0
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		0,02
АС 283 Биточки из говядины			50	1,63	2,3	5,74	50	0,13
Говядина охл. мякоть	45,8	40,0						
Яйцо	5,0	5,0		0,53	0,48	0,03		
Масло сливочное	1,7	1,7		0,02	1,95	0,02		
Масло растительное	1,7	1,7			1,67			
Лук репчатый	12,5	10,8		0,05		0,3		0,33
Хлеб пшеничный	6,7	6,7		0,71	0,13	3,08		
ЯС 376 Компот из сухофруктов			150	0	0	11,98	48	0
Смесь сухофруктов	12,0	12,0						
Сахар	12,0	12,0				11,98		
0001 Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	70	0

Хлеб ржаной	40,0	40,0		2,64	0,48	13,64		
Р001 Хлеб пшеничный			20	2,83	0,53	12,33	65	0
Хлеб пшеничный	33,3	33,3		2,83	0,53	12,33		
всего в Обед			610	26,25	16,16	88,12	604	29,74
Полдник								
Без диет								
АС 396 Какао с молоком			150	3,16	3,46	13,25	97	1,3
Какао-порошок	1,5	1,5		0,36	0,26	0,57		
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		1,3
АС 78 Печенье			25	0	0	0	0	0
Печенье	25,0	25,0						
всего в Полдник			175	3,16	3,46	13,25	97	1,3
Ужин								
Без диет								
ДС 170 Каша пшеничная с маслом			100	3,34	3,97	14,4	107	0,76
Крупа пшеничная	25,0	25,0		1,68	0,19	9,19		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,02	1,9	0,02		
ЯС 71 Котлеты рыбные			60	17,04	3,62	4,25	118	1,07
Пикша потр.без гол.	110,6	57,6		19,96	0,76			1,24
Яйцо	6,1	6,1		0,78	0,7	0,04		
Масло сливочное	3,8	3,8		0,03	3,0	0,04		
Хлеб пшеничный	8,8	8,8		0,74	0,14	3,24		
Мука пшеничная	2,9	2,9		0,29	0,04	2,01		
Лук репчатый	1,5	1,3		0,01		0,12		0,13
ЯС 392 Чай с сахаром			150	0,1	0,02	12,49	51	0,05
Чай	0,5	0,5		0,1	0,02	0,02		0,05
Сахар	8,0	8,0				12,47		
Р001 Хлеб пшеничный			10	1,28	0,24	5,55	29	0
Хлеб пшеничный	15,0	15,0		1,28	0,24	5,55		
всего в Ужин			320	21,76	7,85	36,69	305	1,88
Соль, специи за день								
Без диет								
001 Соль			3	0	0	0	0	0
Соль	3,0	3,0						
всего в Соль, специи за день			3	0	0	0	0	0
всего в день			1593	57,53	46,27	186,19	1393	35,93

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)

Ясли (до 3-х лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
АС 177 Каша молочная "Геркулес" с маслом			200	7,43	11,34	28,17	245	0,76
Крупа "Геркулес"	24,4	24,4		3,76	2,12	17,18		
Сахар	4,9	4,9				6,82		
Масло сливочное	4,9	4,9		0,06	6,09	0,08		
Молоко	136,6	136,6		4,1	4,68	6,88		1,9
АС 1 Бутерброд с маслом			5/30	0,04	3,9	0,05	35	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Булка городская	30,0	30,0						
АС 395 Кофейный напиток с молоком			150	0	0	7,57	30	0
Кофейный напиток	1,5	1,5						
Сахар	8,0	8,0				8,32		
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		1,3
всего в Завтрак			385	7,47	15,24	35,79	310	0,76
Второй завтрак								
Без диет								
ДС 397 Напиток из плодов шиповника			180	0,51	3,23	14,97	91	50
Плоды шиповника сушеные	15,0	15,0		0,51	3,23			165,0
Сахар	12,0	12,0				14,97		
всего в Второй завтрак			180	0,51	3,23	14,97	91	50
Обед								
Без диет								
АС 500 Котлеты рубленые из курицы			50	10,6	10,97	7,15	170	0
Курица	62,0	49,0		8,92	9,02	0,34		
Хлеб пшеничный	9,0	9,0		0,77	0,14	3,33		
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,35	0,02		
Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		
Масло сливочное	1,8	1,8		0,01	1,4	0,02		
с00106 Суп полевой на м/б			200	2,76	4,54	17,07	120	11,83
Говядина охл. мякоть	17,0	16,0						
Картофель	66,7	50,0		1,0	0,2	8,15		10,0
Крупа пшенная	10,0	10,0		1,15	0,33	6,65		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		0,03
Морковь	15,0	12,0		0,16	0,01	0,86		0,6
Лук репчатый	14,3	12,0		0,17		1,09		1,2
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
ДС 29 Салат витаминный			30	0,46	1,61	2,25	25	4,86
Капуста белокочанная свежая	35,4	27,0		0,49	0,03	1,27		12,15
Сахар	1,2	1,2				1,2		
Масло растительное	1,8	1,8			1,8			
Морковь желтая	6,0	6,0		0,08	0,01	0,37		0,3
АС 321 Пюре картофельное			110	2,32	3,56	15,3	103	7,93
Картофель	130,0	98,0		1,96	0,39	15,97		19,6
Молоко	18,0	17,0		0,48	0,54	0,8		0,22
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		

ЯС 376 Компот из сухофруктов			150	0	0	11,98	48	0
Смесь сухофруктов	12,0	12,0						
Сахар	12,0	12,0				11,98		
0001 Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	70	0
Хлеб ржаной	40,0	40,0		2,64	0,48	13,64		
P001 Хлеб пшеничный			20	2,83	0,53	12,33	65	0
Хлеб пшеничный	33,3	33,3		2,83	0,53	12,33		
всего в Обед			600	21,61	21,69	79,44	601	24,62
Полдник								
Без диет								
АС 403 Снежок			150	4,5	9	6,15	123	0,45
Снежок	154,2	150,0		4,5	9,0	6,15		0,45
ДС 458 Ватрушка с творогом			90	8,66	8,42	65,21	371	0,52
Творог	30,0	30,0		5,01	2,7	0,6		0,15
Сахар	6,0	6,0				5,99		
Яйцо	3,0	3,0				5,99		
а48 Тесто дрожжевое для ватрушки								
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		0,39
Масло растительное	6,0	6,0			3,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		
Мука пшеничная	63,0	63,0		6,18	0,66	41,28		
Соль	0,1	0,1						
Дрожжи сухие	0,8	0,8		0,11	0,02			
Сахар	4,5	4,5				3,0		
Яйцо	9,0	9,0		1,14	1,04	0,06		
всего в Полдник			240	13,16	17,42	71,36	494	0,97
Ужин								
Без диет								
АС 215 Омлет натуральный			100	7,98	10,17	2,72	135	0,28
Яйцо	40,0	40,0		6,93	6,27	0,38		
Молоко	55,0	55,0		1,53	1,75	2,56		0,71
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,55	0,05		
Масло растительное	2,0	2,0			1,82			
ЯС 392 Чай с сахаром			150	0,1	0,02	12,49	51	0,05
Чай	0,5	0,5		0,1	0,02	0,02		0,05
Сахар	8,0	8,0				12,47		
P001 Хлеб пшеничный			10	1,28	0,24	5,55	29	0
Хлеб пшеничный	15,0	15,0		1,28	0,24	5,55		
всего в Ужин			260	9,36	10,43	20,76	215	0,33
Соль, специи за день								
Без диет								
001 Соль			3	0	0	0	0	0
Соль	3,0	3,0						
всего в Соль, специи за день			3	0	0	0	0	0
всего в день			1668	52,11	68,01	222,32	1711	76,68

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)
Ясли (до 3-х лет)

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
АС 395 Кофейный напиток с молоком			150	0	0	7,57	30	0
Кофейный напиток	1,5	1,5						
Сахар	8,0	8,0				8,32		
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		1,3
АС 1 Бутерброд с маслом			5/30	0,04	3,9	0,05	35	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Булка городская	30,0	30,0						
АС 172 Каша рисовая молочная с маслом			200/5	5,7	7,64	30,07	212	0,73
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Крупа рисовая	30,0	30,0		2,1	0,3	21,42		
всего в Завтрак			390	5,74	11,54	37,69	277	0,73
Второй завтрак								
Без диет								
ДС 577 Яблоки нарезка			100	0,6	0,6	14,7	67	2,3
Яблоки	114,0	100,0		0,6	0,6	14,7		247,5
всего в Второй завтрак			100	0,6	0,6	14,7	67	2,3
Обед								
Без диет								
ДС 124 Свекла порционно			50	0,75	0,05	4,55	22	5
Свекла	63,0	50,0		0,75	0,05	4,55		5,0
ДС 279 Бефстроганов из отварного мяса			35/35	0,49	1,77	5,38	39	0,02
Говядина охл. мякоть	57,0	56,4						
Ф0022 Соус сметанный								
Сметана	8,8	8,8		0,25	1,75	0,28		0,02
Сахар	3,5	3,5				3,49		
Мука пшеничная	3,5	3,5		0,36	0,04	2,4		
Масса белого соуса		35,0						
АС 81 Суп картофельный с фасолью с мясом, сметаной			10/190	7,79	7,16	16,52	162	3,88
Картофель	70,0	42,0		0,84	0,17	6,85		8,4
Фасоль консервированная	20,0	13,0		4,1	0,4	9,72		
Лук репчатый	9,6	8,0		0,11		0,73		0,8
Морковь	12,8	9,6		0,12	0,01	0,69		0,48
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
Говядина охл.на кости	21,6	16,0		2,98	2,56			
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		0,02
АС 374 Лимонный напиток			150	0,11	0,01	12,34	50	4,56
Лимон свежий	15,0	12,0		0,11	0,01	0,36		4,56
Сахар	12,0	12,0				11,98		
АС 206 Макароны изделия отварные			110	3,66	3,58	23,58	142	0
Макаронные изделия	37,1	37,1		3,86	0,41	25,88		
Масло сливочное	4,7	4,7		0,03	3,64	0,04		

0001 Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	70	0
Хлеб ржаной	40,0	40,0		2,64	0,48	13,64		
P001 Хлеб пшеничный			20	2,83	0,53	12,33	65	0
Хлеб пшеничный	33,3	33,3		2,83	0,53	12,33		
всего в Обед			640	18,27	13,58	88,06	550	13,46
Полдник								
Без диет								
АС 378 Кисель			150	0	0	4,99	20	0
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Концентрат киселя	14,0	14,0						
АС 70 Пряники			40	0	0	0	0	0
Пряники	40,0	40,0						
всего в Полдник			190	0	0	4,99	20	0
Ужин								
Без диет								
ДС 313 Каша гречневая			120	6,97	5,72	34,21	216	0
Крупа гречневая	55,0	55,0		6,93	1,82	34,16		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Соль	0,4	0,4						
АС 268 Суфле из рыбы			120	15,57	8,54	5,14	160	1,96
Минтай потрошенный обезглавленный	88,0	74,0		11,77	0,66			1,34
Яйцо	16,0	16,0		2,03	1,84	0,11		
Масло растительное	3,0	3,0			3,2			
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,25	0,02		
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,42	0,05	2,75		
Молоко	40,0	40,0		1,34	1,54	2,26		0,62
Лук репчатый	11,0	9,0		0,14		0,87		0,96
ЯС 392 Чай с сахаром			150	0,1	0,02	12,49	51	0,05
Чай	0,5	0,5		0,1	0,02	0,02		0,05
Сахар	8,0	8,0				12,47		
P001 Хлеб пшеничный			10	1,28	0,24	5,55	29	0
Хлеб пшеничный	15,0	15,0		1,28	0,24	5,55		
всего в Ужин			400	23,92	14,52	57,39	456	2,01
Соль, специи за день								
Без диет								
001 Соль			6	0	0	0	0	0
Соль	6,0	6,0						
всего в Соль, специи за день			6	0	0	0	0	0
всего в день			1726	48,53	40,24	202,83	1370	18,5

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Ясли (до 3-х лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
АС 3 Бутерброды с сыром			10/30	2,6	2,65	0	34	0,28
Сыр	11,0	10,0		2,6	2,65			0,28
Булка городская	30,0	30,0						
АС 173 Каша пшеничная молочная с маслом			200	6,68	8,52	29,88	222	1,52
Крупа пшеничная	29,3	29,3		3,37	0,97	19,46		
Сахар	4,9	4,9				4,87		
Молоко	136,6	136,6		3,28	3,75	5,5		1,52
Масло сливочное	4,9	4,9		0,04	3,8	0,05		
ЯС 395 Кофейный напиток с молоком			150	0	0	7,57	30	0
Кофейный напиток	1,5	1,5						
Сахар	8,0	8,0				8,32		
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		1,3
всего в Завтрак			390	9,28	11,17	37,45	286	1,8
Второй завтрак								
Без диет								
АС 398 Напиток из плодов шиповника			150	0,43	2,69	12,48	76	137,5
Плоды шиповника сушеные	12,5	12,5		0,43	2,69			137,5
Сахар	12,5	12,5				12,48		
всего в Второй завтрак			150	0,43	2,69	12,48	76	137,5
Обед								
Без диет								
АС 86 Суп картофельный с горохом с мясом			210	7,74	6,84	17	160	9,77
Картофель	61,1	45,8		0,77	0,15	6,27		7,7
Лук репчатый	11,5	7,6		0,11		0,69		0,76
Морковь	11,5	9,2		0,11	0,01	0,6		0,42
Масло растительное	3,1	3,1			3,66			
Говядина охл.на кости	22,9	19,1		2,27	1,95			
Горох	15,3	15,3						
АС 456 Пирожок с мясом, рисом			120	9,3	7,85	17,53	178	6,73
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	0,94	0,01		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		
Масло растительное	5,0	5,0			1,8			
Мука пшеничная	50,0	50,0		2,47	0,26	16,51		
Дрожжи сухие				0,02	0,01			
Яйцо	4,0	4,0		0,76	0,69	0,04		
Молоко	20,0	20,0		0,34	0,38	0,56		0,16
Говядина охл. мякоть	40,0	40,0		8,37	7,2			
Крупа рисовая	10,0	10,0		0,7	0,1	7,14		
Сахар	2,0	2,0				2,0		
Лук репчатый	15,0	12,0		0,17		1,09		1,2
ЯС 376 Компот из сухофруктов			150	0	0	11,98	48	0
Смесь сухофруктов	12,0	12,0						
Сахар	12,0	12,0				11,98		
0001 Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	70	0

Хлеб ржаной	40,0	40,0		2,64	0,48	13,64		
Р001 Хлеб пшеничный			20	2,83	0,53	12,33	65	0
Хлеб пшеничный	33,3	33,3		2,83	0,53	12,33		
всего в Обед			540	22,51	15,7	72,2	521	16,5
Полдник								
Без диет								
ДС 2 Бутерброды с джемом			10/30	0,07	0	10,02	40	0,15
Джем	16,0	16,0		0,08		11,01		0,38
Булка городская	24,0	24,0						
ДС 401 Молоко кипяченое			150	3,95	4,22	6,42	79	0,78
Молоко	159,0	150,0		4,2	4,8	7,05		1,95
всего в Полдник			190	4,02	4,22	16,44	119	0,93
Ужин								
Без диет								
ДС 15 Лакомка творожная			150	23,54	16,61	32,03	371	0,54
Творог	110,0	110,0		17,75	9,56	2,13		0,54
Масло сливочное	7,0	7,0		0,04	3,9	0,05		
Яйцо	8,0	8,0		3,18	2,88	0,18		
Мука пшеничная	20,0	20,0		2,58	0,28	17,2		
Сахар	10,0	10,0				12,48		
Ванилин								
ЯС 392 Чай с сахаром			150	0,1	0,02	12,49	51	0,05
Чай	0,5	0,5		0,1	0,02	0,02		0,05
Сахар	8,0	8,0				12,47		
всего в Ужин			300	23,64	16,63	44,52	422	0,59
Соль, специи за день								
Без диет								
001 Соль			3	0	0	0	0	0
Соль	3,0	3,0						
всего в Соль, специи за день			3	0	0	0	0	0
всего в день			1573	59,88	50,41	183,09	1424	157,32