

Утверждено приказом № 02/1

от 9 января 2023 года

Директор МБОУ ЦО № 53

им. Л.Н.Толстого

\_\_\_\_\_ Ж.В.Артамонова

**Цикличное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет,  
посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольное отделение  
МБОУ ЦО № 53 им. Л.Н.Толстого,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

**Сезон - зимне-весенний**

День 1							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78	173
	Кофейный напиток на молоке	150	3,30	3,75	16,05	109,00	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>12,68</b>	<b>17,54</b>	<b>55,43</b>	<b>430,78</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	16,50	66,00	130
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>66,00</b>	
Обед	Суп рыбный из консервов	150	6,10	1,56	9,99	90,51	87
	Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40	312
	Печень по-строгановски	80	11,50	4,60	2,84	112,05	261
	Салат из капусты белокочанной	50	0,70	2,54	4,50	43,70	45
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	1
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>600</b>	<b>24,66</b>	<b>13,78</b>	<b>71,85</b>	<b>529,04</b>	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	377
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>170</b>	<b>1,62</b>	<b>6,24</b>	<b>23,57</b>	<b>129,43</b>	
Ужин	Пудинг манный	100	5,15	9,86	28,80	186,90	190
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	4,20	3,75	18,00	120,00	376
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>13,61</b>	<b>46,80</b>	<b>306,90</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1520</b>	<b>48,31</b>	<b>51,17</b>	<b>214,15</b>	<b>1462,15</b>	

## День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	150	5,55	8,10	24,60	205,65	120
	Какао на молоке	150	4,65	4,80	16,77	127,36	382
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>14,35</b>	<b>18,88</b>	<b>62,00</b>	<b>488,01</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,81	1,21	9,90	69,07	98
	Капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,97	119,70	321
	Сосиска отварная	60	9,60	13,20	0,07	147,00	56
	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	TK № 58
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>580</b>	<b>19,18</b>	<b>21,67</b>	<b>55,91</b>	<b>511,15</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4,20	3,75	18,00	120,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>190</b>	<b>7,20</b>	<b>4,91</b>	<b>38,56</b>	<b>226,00</b>	
Ужин	Запеканка творожная с рисом	120	17,67	11,92	22,71	268,00	188
	Чай с сахаром	150	0,09	2,29	9,75	39,96	376
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>270</b>	<b>17,76</b>	<b>14,21</b>	<b>32,46</b>	<b>307,96</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1490</b>	<b>58,89</b>	<b>60,07</b>	<b>198,73</b>	<b>1578,12</b>	

**День 3**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	150	4,99	8,25	16,98	162,33	182
	Кофейный напиток на молоке	150	3,30	3,75	16,05	109,00	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>		<b>350</b>	<b>12,44</b>	<b>17,98</b>	<b>53,66</b>	<b>426,33</b>
<b>2 завтрак</b>	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>	<b>89,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,85	6,30	19,80	260,47	104
	Макароны отварные с маслом	100	3,68	3,01	17,63	112,30	203
	Котлета из мяса кур, цыплят-бройлеров	50	3,71	4,66	1,29	53,00	295
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>		<b>490</b>	<b>19,90</b>	<b>14,45</b>	<b>75,74</b>	<b>589,15</b>
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	16,50	66,00	130
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>170</b>	<b>1,46</b>	<b>3,20</b>	<b>30,10</b>	<b>156,00</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,59	99,94	210
	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	46,95	52
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>280</b>	<b>7,15</b>	<b>13,33</b>	<b>16,74</b>	<b>186,32</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1390</b>	<b>42,45</b>	<b>49,06</b>	<b>195,44</b>	<b>1446,80</b>	

### День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из смеси риса и пшена	150	4,74	7,63	19,75	167,37	175
	Чай с сахаром и молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	378
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,23</b>	<b>16,04</b>	<b>53,65</b>	<b>404,33</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	16,50	66,00	130
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>66,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша	150	1,35	2,10	9,00	58,50	111
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90	312
	Рыба тушёная с овощами	50	6,10	3,20	27,60	69,10	229
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	29,10	TK № 59
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>570</b>	<b>14,66</b>	<b>12,56</b>	<b>83,76</b>	<b>443,98</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,20	3,75	18,00	120,00	386
	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,90	404
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>250</b>	<b>11,18</b>	<b>5,93</b>	<b>55,09</b>	<b>315,90</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники со сгущённым молоком	150	10,17	4,76	26,40	241,43	219
	Чай с сахаром	150	0,09	2,29	9,75	36,96	376
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>7,05</b>	<b>36,15</b>	<b>278,39</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1620</b>	<b>47,33</b>	<b>41,58</b>	<b>245,15</b>	<b>1508,60</b>	

День 5							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом жидкая	150	4,56	5,92	22,85	163,18	181
	Кофейный напиток на молоке	150	3,30	3,75	16,05	109,00	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>12,01</b>	<b>15,65</b>	<b>59,53</b>	<b>427,18</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	150	2,17	3,60	5,10	70,80	88
	Плов с мясом кур, цыплят-бройлеров	180	9,90	9,16	32,79	234,00	291
	Салат из моркови	50	0,60	3,55	4,80	53,00	62
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>570</b>	<b>16,33</b>	<b>16,79</b>	<b>79,71</b>	<b>521,18</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,09	2,29	9,75	36,96	376
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>170</b>	<b>1,55</b>	<b>5,49</b>	<b>23,35</b>	<b>126,96</b>	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,70	4,82	27,45	180,34	302
	Молоко кипячёное	150	4,50	4,80	7,05	90,00	385
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>250</b>	<b>10,20</b>	<b>9,62</b>	<b>34,50</b>	<b>270,34</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1440</b>	<b>40,49</b>	<b>47,95</b>	<b>206,89</b>	<b>1390,66</b>	

День 6							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	179,50	182
	Какао на молоке	150	4,65	4,80	16,77	127,36	382
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,33</b>	<b>18,25</b>	<b>60,89</b>	<b>461,86</b>	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>	<b>89,00</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	2,40	3,60	12,52	87,07	96
	Рагу из овощей	150	3,75	5,08	14,44	126,31	143
	Фрикадельки мясные	50	7,52	9,38	3,06	94,00	105
	Салат из капусты белокочанной	50	0,70	2,54	4,50	43,70	45
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>590</b>	<b>18,03</b>	<b>21,08</b>	<b>71,54</b>	<b>514,46</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	150	4,20	3,75	18,00	120,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>190</b>	<b>7,20</b>	<b>4,91</b>	<b>38,56</b>	<b>226,00</b>	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	100	10,17	4,76	26,40	241,43	224
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	4,20	3,75	18,00	120,00	376
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>250</b>	<b>14,37</b>	<b>8,51</b>	<b>44,40</b>	<b>361,43</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1480</b>	<b>54,43</b>	<b>52,85</b>	<b>234,59</b>	<b>1652,75</b>	

День 7							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	182
	Кофейный напиток на молоке	150	3,30	3,75	16,05	109,00	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>12,44</b>	<b>17,98</b>	<b>53,66</b>	<b>426,33</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	16,50	66,00	130
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>66,00</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,07	3,21	9,67	79,95	102
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,70	4,82	27,45	180,34	171
	Птица отварная с соусом	50	3,71	4,66	1,29	53,00	288
	Огурец солёный	50	0,38	0,00	0,88	6,50	70
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>540</b>	<b>16,52</b>	<b>13,17</b>	<b>76,31</b>	<b>483,17</b>	
Полдник	Молоко кипячёное	150	5,40	5,76	8,46	108,00	385
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>170</b>	<b>6,86</b>	<b>8,96</b>	<b>22,06</b>	<b>198,00</b>	
Ужин	Рис отварной	150	3,49	5,40	28,50	176,59	304
	Котлета рыбная паровая	100	25,35	0,89	6,47	125,91	107
	Чай с сахаром	150	0,09	2,29	9,75	36,96	376
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>400</b>	<b>28,93</b>	<b>8,58</b>	<b>44,72</b>	<b>339,46</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1610</b>	<b>64,75</b>	<b>48,69</b>	<b>213,25</b>	<b>1512,96</b>	



День 8							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	168,70	182
	Чай с сахаром и молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	378
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,56</b>	<b>16,22</b>	<b>53,29</b>	<b>405,66</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	
Обед	Суп лапша	150	1,35	2,10	9,00	58,50	111
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,79	205,00	TK № 60
	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	TK № 58
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>19,20</b>	<b>11,16</b>	<b>66,76</b>	<b>438,88</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,20	3,75	18,00	120,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>190</b>	<b>7,20</b>	<b>4,91</b>	<b>38,56</b>	<b>226,00</b>	
Ужин	Сырники из творога	100	13,66	9,04	9,92	181,33	219
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	4,20	3,75	18,00	120,00	376
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>250</b>	<b>17,86</b>	<b>12,79</b>	<b>27,92</b>	<b>301,33</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1410</b>	<b>56,22</b>	<b>45,48</b>	<b>196,33</b>	<b>1416,87</b>	

День 9							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси риса и пшена	150	4,74	7,63	19,75	167,37	175
	Кофейный напиток на молоке	150	3,30	3,75	16,05	109,00	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>12,19</b>	<b>17,36</b>	<b>56,43</b>	<b>431,37</b>	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>	<b>89,00</b>	
Обед	Суп гречневый с мясом	150	3,00	1,80	7,95	76,05	101
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90	312
	Котлета рыбная	50	16,33	4,13	7,33	131,67	248
	Салат из свёклы отварной	50	0,71	2,54	0,25	37,65	52
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>590</b>	<b>26,95</b>	<b>13,63</b>	<b>60,59</b>	<b>532,65</b>	
Полдник	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	16,50	66,00	130
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>170</b>	<b>1,46</b>	<b>3,20</b>	<b>30,10</b>	<b>156,00</b>	
Ужин	Макароны отварные с маслом	100	3,68	3,01	17,63	112,30	203
	Колбаса отварная / Сосиски отварные	50	9,60	13,20	0,07	147,00	243
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	377
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>300</b>	<b>13,44</b>	<b>19,25</b>	<b>27,67</b>	<b>298,73</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1510</b>	<b>55,54</b>	<b>53,54</b>	<b>193,99</b>	<b>1507,75</b>	

### День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом жидкая	150	4,56	5,92	22,85	163,18	181
	Какао на молоке	150	4,65	4,80	16,77	127,36	382
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,36</b>	<b>16,70</b>	<b>60,25</b>	<b>445,54</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	2,10	3,52	5,85	70,20	82
	Плов из отварной говядины	150	11,10	12,45	27,60	261,00	244
	Салат из моркови	50	0,60	3,55	4,80	53,00	62
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>540</b>	<b>17,46</b>	<b>20,00</b>	<b>75,27</b>	<b>547,58</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	150	4,20	3,75	18,00	120,00	386
	Блинчики	100	6,98	2,18	37,09	195,90	399
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>250</b>	<b>11,18</b>	<b>5,93</b>	<b>55,09</b>	<b>315,90</b>	
Ужин	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,59	99,94	210
	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	TK № 58
	Чай с сахаром	150	0,09	2,29	9,75	36,96	14
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>7,30</b>	<b>9,60</b>	<b>14,29</b>	<b>148,90</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1500</b>	<b>49,70</b>	<b>52,63</b>	<b>214,70</b>	<b>1502,92</b>	