Утверждаю:

Директор В за соверение казоре за соверения и поставление казоре за соверения и поставления и пос



## МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа Меню на 08 сентября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность	витам ин С	вес блюда в	пище	вые вещест	гва, гр.	энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры
	грамм.	белки	жиры	углевод ы	Ккал.		грамм.	белки	жиры	углевод ы	KKAJI		
			Возра	ст 1-3 лет	Γ				Возрас	т 3-7 лет	I		
	•		-		Завтр	ак	•		-				
Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
•	•			Bn	порой за	втрак	•				·		
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
					Обед								
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	230	19.57	18.06	22.57	337.15	22.24	302
Чай с лимоном	150/10/ 7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/ 7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
					Полдн	<u>ик</u>							
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	<b>3.</b> 7	4.4	37.8	213	0	
итого за 6 день	1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	1583	47.75	49.00	194.63	1358.13	63.43	

Утверждаю:

Директор Внасов

вольшете ризска

дазоле до предоставление в предоставление в





## Меню на 09 сентября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в	пищен	вые вещест	гва, гр.	энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры
	грамм.	белки	жиры	углевод ы	KKAJI.		грамм.	белки	жиры	углевод ы	KKAJI		
			Возра	ст 1-3 лет	Γ				Возрас	т 3-7 лет			
Завтрак													
Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
<b>Чай с сахаром</b>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
				Bn	порой за	втрак							
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
					Обед								
Овощи по сезону (огурцы)	40	0.5	0,1	1,5	8,1	6	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2	
Борщ со св. капустой,	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
картофелем и фасолью													
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	80	11,04	27,6	12,88	344		
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
					Полдн	ик							
Сок фруктовый	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
консервированный													
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0	
итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	1513	38.17	64,15	214,83	1591,81	36.49	
	<u> </u>			<u> </u>			<u> </u>						

Утверждаю:

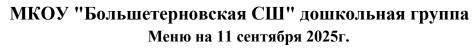
Директор Васо Веное установания в принципального разона в принципального разона установания в принципального разона в принципального разо





$ \begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c$	наименование однода	вес	пишев	вые веше	ства, гр.	ценность	витам	вес	пише	вые вешест	Ba, FD.	энергети	витам ин С	№ рецепт уры
Правиль   Белки   Жиры   Угленод ы	панменование финода	блюда	шще		отви, тр.			блюда		ови вещее	<b>24, 1</b> p.	ческая ценность		
Завтрак           Омлет натуральный         80         3.92         6.55         1.16         79.24         0.25         85         3.92         6.55         1.16         79.24         0.25         215           Икра кабачковая консервированная         40         1.1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1.1         5,3         4,6         71,4         4,2           Бутерброд с маслом сливочным брутерброд с маслом сливочным         30/10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         30/10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         1           Второй завтрак           Сок фруктовый консервированный         187         0,9         0         17         72         3,75         200         23         92         3,75           Обего           (Овощи по сезону) салат         40         0,6         4,04         1,76         46         55         1,5         10,1         4,4         115         TTK56           «Свежесеть»         Суп картофельный с крупой         150         1,81         5,27         13,37         120,7         12,4         200         2,19		грамм.	белки	жиры				грамм.	белки	жиры		KKAJI		
Омлет натуральный         80         3.92         6.55         1.16         79.24         0.25         85         3.92         6.55         1.16         79.24         0.25         215           Икра кабачковая консервированная         40         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         80         80         30,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         80         30,10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         1         1         40         1         7         20         30,71         2,42         7,52         15,13         139,6         0         1           Винововый консервированный с сахаром         187         0,9         0         17         72         3,75				Возра	ст 1-3 лет	Γ	•			Возраст	г 3-7 лет	•		
Омлет натуральный         80         3.92         6.55         1.16         79.24         0.25         85         3.92         6.55         1.16         79.24         0.25         215           Икра кабачковая консервированная         40         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2         60         1,1         5,3         4,6         71,4         4,2           Бутерброд с маслом сливочным         30/10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         30/10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         1           Чай с сахаром         150         0,1         0,025         6,01         22,74         0,05         180         0,14         0,035         8,0         30,32         0,07         392           Второй завтрак           Сок фруктовый консервированный         187         0,9         0         17         72         3,75         200         23         92         3,75           Сок фруктовый консервированный         187         0,9         0         17         72         3,75         200         23         92         3,75           Сок фруктовый консервиновый консервиновый консервиновый конс														
Консервированная Бутерброд с маслом сливочным 30/10 2,42 7,52 15,13 139,6 0 30/10 2,42 7,52 15,13 139,6 0 1 Чай с сахаром 150 0,1 0,025 6,01 22,74 0,05 180 0,14 0,035 8,0 30,32 0,07 392  Второй завтрак Сок фруктовый 187 0,9 0 17 72 3,75 200 23 92 3,75  Сок фруктовый 187 0,9 0 17 72 3,75 200 23 92 3,75  Сок фруктовый 187 0,9 0 17 72 3,75 200 23 92 3,75  Сок фруктовый 187 0,9 0 17 12 20,000 200 23 92 3,75  Сок фруктовый 187 0,9 0 17 12 20,000 200 23 92 3,75  Сок фруктовый 187 0,9 0 17 12 20,000 200 200 23 92 3,75  Сок фруктовый 187 0,9 0 17 12 20,000 200 200 200 200 200 200 200 200	Омлет натуральный	80	3.92	6.55	1.16			85	3.92	6.55	1.16	79.24	0.25	215
Бутерброд с маслом сливочным         30/10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         30/10         2,42         7,52         15,13         139,6         0         1           Чай с сахаром         150         0,1         0,025         6,01         22,74         0,05         180         0,14         0,035         8,0         30,32         0,07         392           Второй завтрак           Сок фруктовый консервированный         187         0,9         0         17         72         3,75         200         23         92         3,75           Обео           Сок фруктовый консервированный         40         0,6         4,04         1,76         46         55         1,5         10,1         4,4         115         TTK56           Суп картофельной с крупой         150         1,81         5,27         13,37         120,7         12,4         200         2,19         3,43         16,09         106,74         15,35         80           Суп картофельное пюре         120         2,76         3,23         18,82         129,11         22,15         150         2,76         3,23         18,82	Икра кабачковая	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
Чай с сахаром         150         0,1         0,025         6,01         22,74         0,05         180         0,14         0,035         8,0         30,32         0,07         392           Второй завтрак           Сок фруктовый консервированный         187         0,9         0         17         72         3,75         200         23         92         3,75           Обео           Обео           Обео           Обео           Обео           Суп картофельный с крупой         150         1,81         5,27         13,37         120,7         12,4         200         2,19         3,43         16,09         106,74         15,35         80           рисовый         150         1,81         5,27         13,37         120,7         12,4         200         2,19         3,43         16,09         106,74         15,35         80           рисовый         Картофельное пюре         120         2,76         3,23         18,82         129,11         22,15         150         2,76         3,23         18,82         129,11         22,15         30         2,76         3,23 <t< td=""><td>консервированная</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>	консервированная													
Второй завтрак           Сок фруктовый консервированный         187         0,9         0         17         72         3,75         200         23         92         3,75           Обего	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Сок фруктовый консервированный       187       0,9       0       17       72       3,75       200       23       92       3,75         Обего         (Овощи по сезону) салат «Свежеств»       40       0,6       4,04       1,76       46       55       1,5       10,1       4,4       115       TTK56         Суп картофельный с крупой рисовый       150       1,81       5,27       13,37       120,7       12,4       200       2,19       3,43       16,09       106,74       15,35       80         Картофельное пюре       120       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       150       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       32         Гуляш из отварного мяса       65       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Консервированный       Обео         Обео вой по сезону) салат (Свежесть»       40 0,6 4,04 1,76 46 55 1,5 10,1 4,4 115 TTK56 (Свежесть»)         Суп картофельный с крупой рисовый       150 1,81 5,27 13,37 120,7 12,4 200 2,19 3,43 16,09 106,74 15,35 80 рисовый         Картофельное пюре пюре 120 2,76 3,23 18,82 129,11 22,15 150 2,76 3,23 18,82 129,11 22,15 321       Гуляш из отварного мяса 65 15,66 13,97 3,97 201,64 2,69 75 15,66 13,97 3,97 201,64 2,69 277       Компот из смеси сухофруктов 150 0,16 0 11,48 44,29 0,14 180 0,16 0 11,48 44,29 0,14 376       Хлеб ржаной 30 2,5 0,4 12,9 65,2 0 38 2.5 0.4 12.9 65.2 0       38 2.5 0.4 12.9 65.2 0					Bn	порой за	втрак							
(Овощи по сезону) салат       40       0,6       4,04       1,76       46       55       1,5       10,1       4,4       115       TTK56         «Свежествь»       Суп картофельный с крупой рисовый       150       1,81       5,27       13,37       120,7       12,4       200       2,19       3,43       16,09       106,74       15,35       80         Картофельное пюре       120       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       150       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       321         Гуляш из отварного мяса       65       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       27         Компот из смеси сухофруктов       150       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14		187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
«Свежествь»       150       1,81       5,27       13,37       120,7       12,4       200       2,19       3,43       16,09       106,74       15,35       80         Картофельное пюре       120       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       150       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       150       2,76       3,23       18,82       129,11       22,15       321         Гуляш из отварного мяса       65       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       75       15,66       13,97       3,97       201,64       2,69       277         Компот из смеси сухофруктов       150       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       11,48       44,29       0,14       180       0,16       0       13,25 <td< td=""><td></td><td>•</td><td></td><td></td><td>•</td><td>Обед</td><td></td><td>•</td><td></td><td></td><td>•</td><td></td><td></td><td>•</td></td<>		•			•	Обед		•			•			•
рисовый     120     2,76     3,23     18,82     129,11     22,15     150     2,76     3,23     18,82     129,11     22,15     321       Гуляш из отварного мяса     65     15,66     13,97     3,97     201,64     2,69     75     15,66     13,97     3,97     201,64     2,69     277       Компот из смеси сухофруктов     150     0,16     0     11,48     44,29     0,14     180     0,16     0     11,48     44,29     0,14       Хлеб ржаной     30     2,5     0,4     12,9     65,2     0     38     2.5     0.4     12.9     65,2     0       Хлеб пшеничный формовой в/с     14     2,05     0,35     9,03     48,8     0     30     2.34     0.27     15     73.5     0       Полдник       Чай с сахаром     150     0,1     0,025     6,01     22,74     0,05     180     0,14     0,035     8,0     30,32     0,07     392       Вафли     50     1,4     1,7     38,7     177     50     1,4     1,7     38,7     177	, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		TTK56
Гуляш из отварного мяса         65         15,66         13,97         3,97         201,64         2,69         75         15,66         13,97         3,97         201,64         2,69         277           Компот из смеси сухофруктов         150         0,16         0         11,48         44,29         0,14         180         0,16         0         11,48         44,29         0,14         180         0,16         0         11,48         44,29         0,14         38         2.5         0.4         12.9         65,2         0         38         2.5         0.4         12.9         65.2         0           Хлеб пшеничный формовой в/с         14         2,05         0,35         9,03         48,8         0         30         2.34         0.27         15         73.5         0           Полдник           Чай с сахаром         150         0,1         0,025         6,01         22,74         0,05         180         0,14         0,035         8,0         30,32         0,07         392           Вафли         50         1,4         1,7         38,7         177         50         1,4         1,7         38,7         177		150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80
Компот из смеси сухофруктов         150         0,16         0         11,48         44,29         0,14         180         0,16         0         11,48         44,29         0,14         180         0,16         0         11,48         44,29         0,14         376           Хлеб ржаной         30         2,5         0,4         12,9         65,2         0         38         2.5         0.4         12.9         65.2         0           Хлеб пшеничный формовой в/с         14         2,05         0,35         9,03         48,8         0         30         2.34         0.27         15         73.5         0           Полоник           Чай с сахаром         150         0,1         0,025         6,01         22,74         0,05         180         0,14         0,035         8,0         30,32         0,07         392           Вафли         50         1,4         1,7         38,7         177         50         1,4         1,7         38,7         177	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
Xлеб ржаной 30 2,5 0,4 12,9 65,2 0 38 2.5 0.4 12.9 65.2 0 $X$ леб пшеничный формовой в/c 14 2,05 0,35 9,03 48,8 0 30 2.34 0.27 15 73.5 0 $X$ Полоник  Най с сахаром 150 0,1 0,025 6,01 22,74 0,05 180 0,14 0,035 8,0 30,32 0,07 392 Вафли 50 1,4 1,7 38,7 177 50 1,4 1,7 38,7 177	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
Хлеб пшеничный формовой в/с     14     2,05     0,35     9,03     48,8     0     30     2.34     0.27     15     73.5     0       Полдник       Чай с сахаром     150     0,1     0,025     6,01     22,74     0,05     180     0,14     0,035     8,0     30,32     0,07     392       Вафли     50     1,4     1,7     38,7     177     50     1,4     1,7     38,7     177	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Полдник       Чай с сахаром     150     0,1     0,025     6,01     22,74     0,05     180     0,14     0,035     8,0     30,32     0,07     392       Вафли     50     1,4     1,7     38,7     177     50     1,4     1,7     38,7     177	Хлеб ржаной				12,9	65,2	0						0	
Чай с сахаром     150     0,1     0,025     6,01     22,74     0,05     180     0,14     0,035     8,0     30,32     0,07     392       Вафли     50     1,4     1,7     38,7     177     50     1,4     1,7     38,7     177	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Вафли 50 1,4 1,7 38,7 177 50 1,4 1,7 38,7 177						Полдн	ик							
2.19.11	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
VECTO DO 9 TOWN 1266 35 48 48 38 159 94 1240 46 45 68 1513 36 23 52 54 171 25 1178 36 48 67	Вафли	50		1,7	38,7	177				1,7	38,7	177		
итого за в день	итого за 8 день	1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	1513	36.23	52.54	171.25	1178.36	48.67	







наименование блюда	вес блюда в	пищен	пищевые вещества, гр.			витам ин С	вес блюда в	пище	вые вещест	ва, гр.	энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры
	грамм.	белки	жиры	углевод ы	Ккал.		грамм.	белки	жиры	углевод ы	IKKAJI		
			D						D.				
			Возра	ст 1-3 лет					Возраст	г 3-7 лет			
Завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
Бутерброд с маслом сливочным	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
и сыром													
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
				Bn	порой за	втрак							
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
					Обед	)							
(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
Полдник													
Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0	
итого за 9 день	1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	1488	52.29	39.225	187.91	1313.32	115.19	



## МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа Меню на 12 сентября 2025г.



наименование блюда	вес блюда в	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность	витам ин С	вес блюда в	пищен	вые вещес	гва, гр.	энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры
	грамм.	белки	жиры	углевод ы	Ккал.		грамм.	белки	жиры	углевод ы	Ккал		
		1	Возра	ст 1-3 лет	<u>Г</u>				Возрас	т 3-7 лет			
	•		_		Завтр	ак	•		_				
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
				Bn	порой за	втрак							
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
					Обед	)							
Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40
Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2.5	0.4	12.9	65.2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2.34	0.27	15	73.5	0	
						UК					<u> </u>		
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115		
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10 день	1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	1483	44.64	35.13	209.91	1328.54	46.65	