

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ детский сад
№9 «Алёнка»
_____ Г.П.Фролова
«03» августа 2020 года

Примерные 10-дневные меню для питания детей
в
зимне-весенний период в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения Тарасовского района

День: понедельник .Неделя: первая .Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
368	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак		10,24	17,55	69,14	479,11	0,86	0,33	21,17	252,9	5,78
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	120/60	15,52	12,43	3,29	186,99	0,04	0,1	0,01	33,4	0,98
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		29,48	25,36	105,86	764,31	0,3	0,25	13,47	152,14	7,4
ПОЛДНИК											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Пирожок с творогом	70	7,4	8,1	27	205,1	0	0	0	0	0
	Всего в полдник		12,62	12,6	34,2	295,1	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего за день		52,34	55,51	209,2	1533,52	1,2	0,89	35,9	621,04	13,36

День: вторник Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
21 5	Омлет натуральный	200	17,64	33,96	3,38	390,76	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8	0,05	0,03	5,5	10,73	0,34
3	Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
39 5	Кофейный напиток на молоке	200	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак		26,64	45,17	43,41	685,12	0,25	0,94	7,93	361,03	4,84
ОБЕД											
87	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,15	9,1	45,3	1,23
28 2	Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12	34,8	1,2
31 3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33 6	Капуста тушеная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	0,02	0,02	8,58	27,73	0,41
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего в обед		33,03	25,32	117,57	824,69	0,47	0,44	18,9	157,95	8,01
Полдник											
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Всего в полдник		8,8	11,8	35,6	292	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Всего за день		68,47	82,29	196,58	1801,81	0,74	1,51	27,13	642,98	12,,95

День: среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с пшеничной крупой	250	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		10,24	17,55	69,14	474,11	0,2	0,33	21,17	252,9	5,78
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
30 4	Плов из птицы	250	25	23,1	41,83	475	0,3	0,13	0,65	47,2	2,28
	Помидоры соленые порционно	50	0,56	3,1	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,49
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		34,33	32,92	122,6	918,55	0,56	0,26	21,54	158,89	7,85
ПОЛДНИК											
23 0	Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	180	24,68	21,85	25,51	398,77	0,09	0,36	0,32	159,23	0,97
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего за полдник		33,68	27,65	31,81	521,17	0,13	0,56	0,92	159,33	122,97
	Всего за день		78,25	78,12	223,54	1913,83	0,89	1,15	43,63	571,12	136,6

День: четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний, Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
21 3	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
31 3	Каша рассыпчатая (ячневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	0	0	1,8	16	0,2
	Всего в завтрак		18,99	20,90	74,36	556,67	0,24	0,47	8,26	300,08	4,85
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,45	135	0,13	0,13	11,2	29	1,48
24 7	Рыба, тушеная с овощами	130	14,21	6,63	3,34	130	0,09	0,1	3,74	43,98	0,74
31 3	Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,56	0,67
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 9	Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	Всего в обед		32,2	20,7	113,71	765,1	0,5	0,36	19,83	137,02	8,36
	ПОЛДНИК										
44 9	Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,02	0,5	14	1,3
40 1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник		16	21,42	96,82	637,31	0,29	0,54	2,27	349,07	3,31
	Всего за день		67,17	63,08	284,89	1959,08	1,03	1,37	30,36	786,17	16,52

День: пятница Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
92	Каша молочная манная	250	6,85	6,3	20,13	164,75	0,1	0,25	1,23	213,85	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		11,07	17,5	68,22	473,36	0,23	0,33	21,25	268,23	5,81
ОБЕД											
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (курица)	250	2,05	3,1	12,58	86,5	0,08	0,05	5,75	22,78	0,68
29 8/3 55	Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	100 50	8,84 0,88	5,68 2,5	12,53 3,51	136,67 40,05	0,05 0,02	0,1 0,02	12,52 0,67	37,67 14,62	1,02 0,2
31 8	Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	0,07	0,06	9,29	8,41	0,74
10	Салат из зеленого консервированного горошка	50	1,49	2,60	3,13	41,8	0,05	0,03	5,5	10,73	0,34
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед		22,01	19,8	109,14	716,49	0,45	0,32	34,13	152,73	6,93
ПОЛДНИК											
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Печенье	40	3	3,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Всего в полдник		12	12,6	33,5	306,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего за день		45,08	49,9	210,86	1496,25	0,72	0,85	55,98	421,06	134,74

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зимне- весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
275	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,14	0,11	0	24,5	1,26
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
397	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак		21,96	32,62	68,45	651,64	0,31	0,38	7,36	297,06	3,89
ОБЕД											
76	Суп рассольник Ленинградский на мясном бульоне (курица)	250	2,1	5,13	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,98
302	Курица, тушенная с овощами	100	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
313	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед:		18,55	17,18	112,73	674,64	0,48	0,25	15,51	110,21	7,27
ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,08	0,39	0,36	220,95	1,04
		50	3,6	4,25	28	169,5	0,03	0,02	0,5	153,5	0,1
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Всего в полдник		35,71	27,33	62,13	648,00	0,13	0,54	1,16	498,45	1,24
	Всего за день		76,22	77,13	243,31	1974,28	0,92	1,17	24,03	899,72	12,40

День: вторник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	НАИМЕНОВАНИЕ	выхо д	белки	жир ы	углевод ы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	250	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		10,24	17,55	69,14	474,11	0,2	0,33	21,17	252,90	5,78
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
28 2	Биточки (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12	34,8	1,2
45	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	0,03	0,03	6,63	16,78	0,44
20 5	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		26,63	22,87	117,97	778,56	0,39	0,31	17,43	158,68	7,75
ПОЛДНИК											
44 7	Блинчики со сливочным маслом, сахаром	180/5 /5	8,41	4,52	64,53	333,81	0,16	0,09	0	35,35	1,8
40 1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник		13,63	9,02	71,73	423,81	0,23	0,4	1,26	251,35	19,8
	Всего за день		50,50	49,44	258,84	1676,48	0,82	1,04	39,80	662,93	33,33

День: среда

Неделя: вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94	Каша молочная с крупой (гречневой)	250	6,02	6,35	21,05	165,5	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 5	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45	0	0	0,9	0,8	0,1
	Всего за завтрак		12,7	19,22	65,11	481,5	0,18	0,42	3,22	332,4	1,38
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	250	5,13	5,35	16,13	133,25	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
32 1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	,14	0,11	18,17	36,98	1,01
8	Рыба соленая (сельдь)	70	17,02	6,72	0	128,8	0,22	0,14	0	16,24	0,5
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,56	0,67
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед		32,98	21,78	108,86	758,35	0,7	0,43	29,85	163,46	7,07
ПОЛДНИК											
44 9	Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,01	0,25	7	0,65
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего в полдник		19,78	22,72	95,92	669,71	0,26	0,42	1,36	126,17	124,48
	Всего за день		65,64	63,72	269,89	1909,56	1,14	1,27	34,43	622,06	132,93

День: четверг

Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
21 5	Омлет натуральный	200	17,64	33,96	3,38	390,76	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак		23,24	46,90	57,10	759,98	0,3	1,02	26,76	430,12	9,61
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	250	1,83	4,9	12,75	102,50	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
27 6	Жаркое домашнему	220	26,93	6,91	23,94	265,30	0,22	0,33	9,4	31,06	3,94
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 9	Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	Всего за обед		35,93	16,19	111,18	728,40	0,46	0,45	22,60	125,84	8,84
ПОЛДНИК											
40 1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Булочка	70	5,5	6,6	38,9	237,30	0,11	0,08	0	31	1,3
	Всего за полдник		10,72	11,10	46,10	327,30	0,18	0,39	1,26	247	1,48
	Всего за день		69,89	74,10	214,38	1815,68	0,94	1,86	50,62	802,96	19,93

День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюдо	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
92	Каша молочная манная	250	6,85	6,3	20,13	164,75	0,1	0,25	1,23	213,85	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	0,07	0,04	0	12,79	0,85
36 8	10 часов: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	0	0	1,8	16	0,2
	Всего за завтрак		11,27	16,90	71,02	475,36	0,17	0,29	30,5	252,23	1,61
ОБЕД											
81	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	250	5,13	5,35	16,3	133,25	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
25 5	Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	0,06	0,08	0,34	42,14	0,6
32 1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,17	35,98	1,01
	Помидоры соленые порционно	50	0,56	3,1	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,42
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед		26,39	18,83	112,75	718,55	0,56	0,35	34,95	195,71	6,78
ПОЛДНИК											
23 1	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,80	0,77
		20	1,44	1,7	11,2	67,8	0,01	0,08	0,2	61,4	0,04
40 1	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего в полдник		29,13	20,17	28,90	424,20	0,12	0,55	1,05	217,30	122,81
	Всего за день		66,79	55,90	212,67	1618,11	0,85	1,19	66,50	665,24	131,20

