

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска "Детский сад № 420 «Сибирячок» (МБДОУ д/с № 420)  
630049, Новосибирск, ул. Линейная, 31/5 тел./факс 236-22-00, ИНН  
5402141265, КПП 5400201001

Утверждено  
Заведующий МБДОУ д/с № 420  
Соколова Е.М.   
Приказ №60/1-а  
от «20» июня 2023г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
для питания детей с сахарным диабетом в возрасте от 3 до 8 лет,  
посещающих МБДОУ д/с № 420

Литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2021 год.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2010
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г

Главный бухгалтер - Питецкая Е.А. 

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	<b>Чай зеленый с сиропом стевии</b>	200	0.2		1.5	6.8	54-10гн-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	30	7.02	9		109	54-1з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за завтрак:		250	7.22	9	1.5	115.8	
завтрак № 2:							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный с мякотью)</b>	200	0.6		14.6	60.5	
Итого за завтрак № 2:		200	0.6		14.6	60.5	
обед:							
	<b>Соус сметанный</b>	45	0.675	3.78	1.53	42.84	54-1соус-2020
	<b>Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)</b>	200	1.78	4.9	11.92	98.92	54-11с-2020
	<b>Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами</b>	60	1.3	6.5	2.5	73.8	54-6з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии</b>	200	0.3	0.1	2.9	12.9	54-15гн-2020
	<b>Рагу из овощей</b>	150	2.9	7.4	15.4	139.7	54-9г-2020
	<b>Суфле рыбное (минтай)</b>	60	10.3	4.8	2.6	94.7	54-8р-2020
Итого за обед:		735	17.255	27.48	36.85	462.86	
полдник:							
	<b>Сырники 420*</b>	50	8	4.5	10.5	114.6	54-6т-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник:		250	13.8	9.5	20.1	220.6	
ужин:							
	<b>Чай с лимоном и клюквенным сиропом на сорбите</b>	200	0.3		2.9	12.8	54-21гн-2020
	<b>Суфле из моркови с творогом</b>	150	10.3	8.7	23.5	213.4	54-3т-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Яйцо вареное</b>	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
Итого за ужин:		410	15.38	12.75	26.65	282.8	
ужин № 2:							
	<b>Бифидок 420*</b>	200	5.445	4.445	7.445	91.223	
Итого за ужин № 2:		200	5.445	4.445	7.445	91.223	
Итого за день:		2045	59.7	63.175	107.145	1233.783	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Какао с молоком</b>	200	4.6	4.3	12.4	106.7	54-7гн-2020
	<b>Омлет с морковью</b>	150	11.03	16.25	5.11	211	54-3о-2020
Итого за завтрак:		370	15.63	20.55	17.51	317.7	
завтрак № 2:							
	<b>Биомороженое</b>	50	1.3	4.2	9.3	80.7	
Итого за завтрак № 2:		50	1.3	4.2	9.3	80.7	
обед:							
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	12.825	9.825	10.5	182.025	54-3м-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Рассольник домашний</b>	200	1.96	4.9	13.26	105.02	54-4с-2020
	<b>Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе</b>	200	0.4	0.7	3.7	22.7	54-18гн-2020
Итого за обед:		570	15.185	15.425	27.46	309.745	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Варенец</b>	200	5.445	4.445	7.445	91.223	
	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	60	0.24	0.24	5.88	28.2	
Итого за полдник:		260	5.685	4.685	13.325	119.423	
ужин:							
	<b>Жаркое домашнему</b>	150	15.3	11.9	15.4	229.6	54-9м-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
	<b>Чай с лимоном и сиропом стевии</b>	200	0.3		1.8	8	54-22гн-2020
Итого за ужин:		380	15.7	20.2	17.3	312.5	
ужин № 2:							
	<b>Йогурт</b>	200	10	6.4	17	174	536
Итого за ужин № 2:		200	10	6.4	17	174	
Итого за день:		1830	63.5	71.46	101.895	1314.068	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе</b>	200	0.4	0.1	3.4	15.6	54-24гн-2020
	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	200	5.6	5.76	17.36	143.66	54-17к-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за завтрак:		420	6	5.86	20.76	159.26	
завтрак № 2:							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)</b>	200	2.2	0.2	25.2	112	537
Итого за завтрак № 2:		200	2.2	0.2	25.2	112	
обед:							
	<b>Картофель отварной в молоке</b>	100	2.934	3.6	20.6	126.6	54-10г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	200	1.66	4.86	5.8	73.56	54-1с-2020
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	60	10.1	10.5	4	150.6	54-16м-2020
	<b>Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе</b>	200	0.3	0.1	3.5	15.8	54-16гн-2020
Итого за обед:		580	14.994	19.06	33.9	366.56	
полдник:							
	<b>Кефир 420*</b>	200	6.445	5.556	8.889	111.112	535
Итого за полдник:		200	6.445	5.556	8.889	111.112	
ужин:							
	<b>Овощная запеканка с проростками люцерны</b>	150	9.7	6.9	13.9	156.7	54-13г-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай с грушей и апельсином</b>	200	0.3		1.8	8.4	54-14гн-2020
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19э-2020
Итого за ужин:		380	10.1	15.2	15.8	240	
ужин № 2:							
	<b>ацидофилин</b>	200	5.8	5	8	100	535
Итого за ужин № 2:		200	5.8	5	8	100	
Итого за день:		1980	45.539	50.876	112.549	1088.932	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	<b>Пудинг из творога с яблоками без сахара</b>	150	18.9	15.2	10.6	254.3	54-8т-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай черный байховый с</b>	200	1.5	1.4	3.7	33.3	54-11гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>молоком и сиропом стевии</b>						
	<b>Повидло</b>	20	0.1		11.9	47.8	
Итого за завтрак:		390	20.5	16.6	26.2	335.4	
завтрак № 2:							
	<b>фрукты свежие (апельсины)</b>	100	0.8	0.2	7.4	34.5	
Итого за завтрак № 2:		100	0.8	0.2	7.4	34.5	
обед:							
	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	60	0.9	3.2	7.8	63.8	54-18з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Капуста цветная отварная</b>	150	3.8	4	7.2	79.7	54-15г-2020
	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	200	8.74	3.36	16.5	131.14	54-5с-2020
	<b>Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками</b>	200	0.3	0.04	1.4	7.1	54-12гн-2020
	<b>Тефтели рыбные (горбуша)</b>	40	6.3	4.5	4.9	85.5	54-9р-2020
Итого за обед:		670	20.04	15.1	37.8	367.24	
полдник:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5.8	5	9.6	106	534
	<b>фруктово-ореховая смесь</b>	20	1.8	4.5	8.5	82	
Итого за полдник:		220	7.6	9.5	18.1	188	
ужин:							
	<b>Плов из отварной говядины</b>	150	11.6	9.9	30.3	256.9	54-11м-2020
	<b>Чай зеленый с сиропом стевии</b>	200	0.2		1.5	6.8	54-10гн-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за ужин:		370	11.8	9.9	31.8	263.7	
ужин № 2:							
	<b>Снежок*</b>	200	5.112	4.445	19.667	138.556	
Итого за ужин № 2:		200	5.112	4.445	19.667	138.556	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1950	65.852	55.745	140.967	1327.396	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	200	8.3	12.6	36.8	294.2	54-9к-2020
	<b>Чай с ягодой (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, брусника)</b>	200	0.3	0.1	2.5	11.8	54-13гн-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за завтрак:		420	8.6	12.7	39.3	306	
завтрак № 2:							
	<b>Биомороженое</b>	50	1.3	4.2	9.3	80.7	
Итого за завтрак № 2:		50	1.3	4.2	9.3	80.7	
обед:							
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	100	15.2	13.1	2.5	188.4	54-1м-2020
	<b>Помидор в нарезке</b>	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	<b>Макароны отварные с овощами</b>	150	4.5	6.9	28.1	192	54-2г-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе</b>	200	0.3	0.1	4.2	18.4	54-17гн-2020
Итого за обед:		530	20.4	20.1	37.3	410.3	
полдник:							
	<b>Ряженка</b>	200	5.445	4.445	7.667	92	
	<b>Кекс рисовый с грушей</b>	40	0.6	3.334	13.867	87.8	54-6в-2020
Итого за полдник:		240	6.045	7.779	21.534	179.8	
ужин:							
	<b>Омлет с цветной капустой и</b>	150	10.5	11.1	6.5	168.2	54-5о-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>проростками кольраби</b>						
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай с грушей и апельсином</b>	200	0.3		1.8	8.4	54-14гн-2020
Итого за ужин:		370	10.8	11.1	8.3	176.6	
ужин № 2:							
	<b>Йогурт</b>	200	10	6.4	17	174	536
Итого за ужин № 2:		200	10	6.4	17	174	
Итого за день:		1810	57.145	62.279	132.734	1327.4	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	30	7.02	9		109	54-1з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	5.26	5.52	18.4	144.38	54-19к-2020
	<b>Чай с лимоном и сиропом стевии</b>	200	0.3		1.8	8	54-22гн-2020
Итого за завтрак:		450	12.58	14.52	20.2	261.38	
завтрак № 2:							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)</b>	200	2	0.2	5.8	36	537
Итого за завтрак № 2:		200	2	0.2	5.8	36	
обед:							
	<b>Тефтели рыбные (треска)</b>	40	5.2	3.1	4.9	68.3	54-10р-2020
	<b>Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)</b>	200	1.78	4.9	11.92	98.92	54-11с-2020
	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	60	1.5	6	6.8	87.4	54-7з-2020
	<b>Чай зеленый с сиропом стевии</b>	200	0.2		1.5	6.8	54-10гн-2020



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Капуста цветная отварная</b>	150	3.8	4	7.2	79.7	54-15г-2020
Итого за обед:		670	12.48	18	32.32	341.12	
полдник:							
	<b>Плоды свежие (груши)</b>	100	0.4	0.3	10.3	47	118
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник:		300	6.2	5.3	19.9	153	
ужин:							
	<b>Суфле из моркови с творогом</b>	150	10.3	8.7	23.5	213.4	54-3т-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии</b>	200	0.3	0.1	2.9	12.9	54-15гн-2020
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за ужин:		380	10.7	17.1	26.5	301.2	
ужин № 2:							
	<b>Бифидок 420*</b>	200	5.445	4.445	7.445	91.223	
Итого за ужин № 2:		200	5.445	4.445	7.445	91.223	
Итого за день:		2200	49.405	59.565	112.165	1183.923	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Какао с молоком</b>	200	4.6	4.3	12.4	106.7	54-7гн-2020
	<b>Омлет с морковью</b>	50	3.677	5.417	1.704	70.334	54-3о-2020
Итого за завтрак:		270	8.277	9.717	14.104	177.034	
завтрак № 2:							
	<b>Биомороженое</b>	50	1.3	4.2	9.3	80.7	
Итого за завтрак № 2:		50	1.3	4.2	9.3	80.7	
обед:							
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	12.825	9.825	10.5	182.025	54-3м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Рассольник домашний</b>	200	1.96	4.9	13.26	105.02	54-4с-2020
	<b>Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе</b>	200	0.4	0.7	3.7	22.7	54-18гн-2020
Итого за обед:		570	15.185	15.425	27.46	309.745	
полдник:							
	<b>Сырники 420*</b>	50	8	4.5	10.5	114.6	54-6т-2020
	<b>Варенец</b>	200	5.445	4.445	7.445	91.223	
Итого за полдник:		250	13.445	8.945	17.945	205.823	
ужин:							
	<b>Жаркое домашнему</b>	150	15.3	11.9	15.4	229.6	54-9м-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай с лимоном и сиропом стевии</b>	200	0.3		1.8	8	54-22гн-2020
Итого за ужин:		370	15.6	11.9	17.2	237.6	
ужин № 2:							
	<b>Йогурт</b>	200	10	6.4	17	174	536
Итого за ужин № 2:		200	10	6.4	17	174	
Итого за день:		1710	63.807	56.587	103.009	1184.902	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	<b>Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе</b>	200	0.4	0.1	3.4	15.6	54-24гн-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	30	7.02	9		109	54-1з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за завтрак:		250	7.42	9.1	3.4	124.6	
завтрак № 2:							
	<b>Соки овощные, фруктовые и</b>	200	2.2	0.2	25.2	112	537

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ягодные (морковный)</b>						
Итого за завтрак № 2:		200	2.2	0.2	25.2	112	
обед:							
	<b>Картофель отварной в молоке</b>	100	2.934	3.6	20.6	126.6	54-10г-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	200	1.66	4.86	5.8	73.56	54-1с-2020
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	60	10.1	10.5	4	150.6	54-16м-2020
	<b>Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе</b>	200	0.3	0.1	3.5	15.8	54-16гн-2020
Итого за обед:		580	14.994	19.06	33.9	366.56	
полдник:							
	<b>Кефир 420*</b>	200	6.445	5.556	8.889	111.112	535
Итого за полдник:		200	6.445	5.556	8.889	111.112	
ужин:							
	<b>Овощная запеканка с проростками люцерны</b>	150	9.7	6.9	13.9	156.7	54-13г-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай с грушей и апельсином</b>	200	0.3		1.8	8.4	54-14гн-2020
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за ужин:		380	10.1	15.2	15.8	240	
ужин № 2:							
	<b>ацидофилин</b>	200	5.8	5	8	100	535
Итого за ужин № 2:		200	5.8	5	8	100	
Итого за день:		1810	46.959	54.116	95.189	1054.272	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Пудинг из творога с яблоками без сахара</b>	150	18.9	15.2	10.6	254.3	54-8т-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии</b>	200	1.5	1.4	3.7	33.3	54-11гн-2020
Итого за завтрак:		370	20.4	16.6	14.3	287.6	
завтрак № 2:							
	<b>фрукты свежие (апельсины)</b>	100	0.8	0.2	7.4	34.5	
Итого за завтрак № 2:		100	0.8	0.2	7.4	34.5	
обед:							
	<b>Соус сметанный</b>	45	0.675	3.78	1.53	42.84	54-1соус-2020
	<b>Салат из моркови и яблок</b>	60	0.6	6.1	4.3	74.4	54-11з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Рагу из овощей</b>	150	2.9	7.4	15.4	139.7	54-9г-2020
	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	200	8.74	3.36	16.5	131.14	54-5с-2020
	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b>	60	10.56	4.08	4.44	96.6	54-2р-2020
	<b>Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе</b>	200	0.3	0.1	3.5	15.8	54-16гн-2020
Итого за обед:		735	23.775	24.82	45.67	500.48	
полдник:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5.8	5	9.6	106	534
	<b>фруктово-ореховая смесь</b>	20	1.8	4.5	8.5	82	
Итого за полдник:		220	7.6	9.5	18.1	188	
ужин:							
	<b>Плов из отварной говядины</b>	150	11.6	9.9	30.3	256.9	54-11м-2020
	<b>Чай зеленый с</b>	200	0.2		1.5	6.8	54-10гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>сиропом стевии</b>						
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за ужин:		370	11.8	9.9	31.8	263.7	
ужин № 2:							
	<b>Ряженка</b>	200	5.445	4.445	7.667	92	
Итого за ужин № 2:		200	5.445	4.445	7.667	92	
Итого за день:		1995	69.82	65.465	124.937	1366.28	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>	200	8.3	12.6	36.8	294.2	54-9к-2020
	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	30	7.02	9		109	54-1з-2020
	<b>Чай с клюквенным сиропом на сорбите</b>	200	0.2		2.7	11.6	54-19гн-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
Итого за завтрак:		450	15.52	21.6	39.5	414.8	
завтрак № 2:							
	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный с мякотью)</b>	200	0.6		14.6	60.5	
Итого за завтрак № 2:		200	0.6		14.6	60.5	
обед:							
	<b>Котлеты из курицы 420*</b>	50	9.667	2.4	6.267	85.534	54-5м-2020
	<b>Макароны отварные</b>	120	4	4.24	28	166.4	54-1г-2020
	<b>Помидор в нарезке</b>	60	0.4		2.5	11.5	54-3з-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе</b>	200	0.3	0.1	4.2	18.4	54-17гн-2020
Итого за обед:		450	14.367	6.74	40.967	281.834	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Сырники 420*</b>	50	8	4.5	10.5	114.6	54-6т-2020
	<b>Ряженка</b>	200	5.445	4.445	7.667	92	
Итого за полдник:		250	13.445	8.945	18.167	206.6	
ужин:							
	<b>Омлет с цветной капустой и проростками кольраби</b>	150	10.5	11.1	6.5	168.2	54-5о-2020
	<b>Хлеб в ассортименте</b>	20					114
	<b>Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии</b>	200	1.5	1.4	3.7	33.3	54-11гн-2020
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0.1	8.3	0.1	74.9	53-19з-2020
Итого за ужин:		380	12.1	20.8	10.3	276.4	
ужин № 2:							
	<b>Йогурт</b>	200	10	6.4	17	174	536
Итого за ужин № 2:		200	10	6.4	17	174	
Итого за день:		1930	66.032	64.485	140.534	1414.134	
Среднее значение за период:		1926	58.776	60.376	117.113	1249.509	