



Утверждено : *СМ*

Приказом от *14.08.20* № *74* заведующей

Детского сада №16» Ромашка» Романова Л.Н.

**Примерное меню**

**по детскому саду №16 «Ромашка»**

**/десятидневное/**

**С3 лет до 7 лет.**

**Витаминизация 3-го блюда витамином «С»**

**Ежедневно обогащенный хлеб «Валитек»**

**Сок в 10-00 часов дня 100 грамм или свежие фрукты.**

**Салаты из свежих овощей без термической обработки до 01.03.2021г.**

# День первый.

Название блюд и продуктов	№	Бру тто гр.	Нет то гр.	Выход г.	Белки		Жир		Угл. ккал	ЭЦ		Минеральные элементы, мг		Витамины, мг			
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст		Са	Fe	В1	В2	С			
<b>Завтрак.</b>																	
Каша пшеничная	11/4			200	8,98	4,35	9,02	1,23	37,61	267,54	180	1,97	0,26	0,19	0,75		
Какао с молоком	14/10			200	5,57	2,28	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,23	1,95		
Хлеб пшеничный с маслом	1/13			25	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	74,49	1,0	0,01	0	0	0		
Итого за прием:				100	16,19	6,66	17,46	1,69	74,44	518,42	394,4	3,28	0,32	0,43	2,71		
Сок или фрукты в ассортименте	10-00				0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10		
Итого за прием:					0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10		
Всего за завтрак					15,92	6,66	17,86	2,09	84,24	562,82	410,4	5,48	0,35	0,43	12,71		
<b>Обед</b>																	
Салат из капусты с луком и растительным маслом	6/1			60	0,94		3,97		5,67	63,17	24,82	0,33	0,02	0,02	22,44		
Суп картофельный с макаронными изделиями:	18/2			250	2,18	2,1	1,38	1,38	14,19	77,9	10,61	0,52	0,05	0,03	2,95		
Зразы картофельные с мясом со сметанным соусом	19/8			200	15,54	18,0	11,76	5,68	32,51	298,04	32,31	3,03	0,15	0,17	2,94		
Компот из сухофруктов	6/10			200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50		
Хлеб пшеничный (Валитек8)	20			20	1,32	0,32	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0		
Хлеб ржаной	40			40	2,64	0,64	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0		
Всего за обед:					23,11	21,06	17,74	7,57	93,82	627,42	104,8	6,08	0,35	0,22	78,33		
<b>Уплотненный полдник:</b>																	
Пирожки печеные с повидлом (джемом)	17- 2/12			100	6,18	3,18	5,25	1,25	65,57	307	32,79	1,32	0,06	0,06	0,18		
Кисло-молочные продукты в ассортименте				200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	118,4	240	0,2	0,00	0,4	2,6		
Всего за полдник:					11,98	8,98	11,65	1,25	74,97	452,63	272,79	1,52	0,06	0,46	2,78		
Итого за день: <i>Содержание белков, жиров и углеводов в меню за первый калорийности</i>					50,93	36,37	40,7	10,9	248,5	1642,87	636,42	11,37	0,8	0,82	102,6		





# День третий

Название блюд и продуктов	Брутто о г	Нетто г.	Выход г.	Белки		Жиры		Угле воды	Энерг. ценн. ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг														
				всего	в т.ч. живот	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B.1	B.2	C												
<b><u>Завтрак.</u></b>																										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным			200	7,88	5,85	8,2	0,5	48,89	300,88	112,7	0,56	0,06	0,1	0,5												
Какао с молоком			200	5,28	2,28	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,22	1,95												
Хлеб пшеничный с маслом			25	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	74,49	1,0	0,01	0	0	0												
Итого за прием:				14,78	8,16	16,64	0,96	85,72	551,76	394,4	3,28	0,32	0,42	2,71												
Сок или фрукты в ассортименте 10-00			100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10												
Итого за прием:				0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10												
Всего за завтрак:				15,18	8,16	17,04	1,36	95,52	596,16	410,4	5,48	0,35	0,42	12,7												
<b><u>Обед</u></b>																										
Салат из свежих огурцов с растительным маслом			60	0,44		5,93	5,99	1,37	60,61	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47												
Щи из свежей капусты мясом со сметаной			250/15	9,00	7,57	8,95	8,4	8,06	148,79	37,92	1,57	0,06	0,06	11,1												
Биточки (котлеты) из мяса говядины запеченные со сметанным соусом			80/50	13,56	12,64	12,77	4,67	11,22	215,00	30,39	1,63	0,04	0,11	0,08												
Макаронные изделия отварные			150	6,37	0,0	4,53	0,0	32,41	195,89	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00												
Компот из чернослива и изюма			200	0,65	0	0,03	0,04	21,59	89,23	17,29	0,37	0,01	0,02	50,2												
Хлеб пшеничный (Валитек8)			20	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0												
Хлеб ржаной			40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0												
Всего за обед:				33,98	20,21	32,81	19,6	97,85	823,56	134,66	6,53	0,31	0,23	66,9												
<b>Уплотненный полдник:</b>																										
Ватрушка со сметаной			65	5,64	0,95	8,36	5,00	30,70	220,6	40,07	0,60	0,07	0,07	0,10												
Кисло-молочные продукты в ассортименте			200	6,0	5,8	0,1	0	8,00	56,9	252	0,20	0,08	0,34	1,4												
Всего за полдник:				11,64	6,75	8,46	5,00	38,7	277,5	292,07	0,80	0,15	0,41	1,5												
Итого за день: Сопер рсалце				60,8	35,12	58,31	25,9	232,07	1697,22	837,13	12,8	0,81	1,06	83,8												

Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.



# День четвертый.

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто о гр.	Нет то гр.	Выход Г.	Белки		Жир		Угл.	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст			Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак.</b>															
Саша манная молочная с маслом сливочным:	5/4			200	7,68	4,35	8,02	0,32	33,52	236,98	190,42	0,51	0,1	0,34	1,95
Кофейный напиток	13/10			200	4,65	4,35	4,87	0,08	17,03	130,55	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	3/13			30/10	4,91	2,2	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:	10:00	100	100	100	17,24	10,9	15,82	0,67	64,56	470,93	200,6	0,52	0,09	0,12	0,47
Сок или фрукты в ассортименте	-				0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,030	0	10
Итого за прием:					0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10
Всего за завтрак					17,28	10,9	16,22	1,07	74,36	515,33	216,6	2,72	0,12	0,12	10,47
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	6			60	0,6	0	6,0	6,1	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
Суп гороховый с гренками:	17/2 34/2	240/24	200/20	250/20	7,02	8,00	5,17	5	30,56	196,85	32,61	1,71	0,16	0,06	4,12
Плов из мяса говядины	4/8			250	18,57	14,88	18,22	9,99	43,19	411,02	26,64	2,73	0,09	0,13	1,20
Компот из кураги и изюма	4/10			200	0,3	0	0,00	0,01	19,3	78,4	6,03	0,15	0,00	0,01	50,1
Хлеб пшеничный (Валтек8)				20	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед					29,85	22,88	29,99	21,6	118,35	861,9	136,62	7,15	0,5	0,26	90,52
Уплотненный полдник:															
Омлет запеченный	2/6			100	9,76	7,62	13,15	0,0	1,74	164,35	68,95	1,68	0,05	0,30	0,14
Пряник				30	3,12	0,0	1,56	0,0	23,04	118,68	12,9	0,54	0,02	0,009	0,0
Кисло-молочные продукты в ассортименте				200	6,0	5,8	0,1	0	8,00	56,9	252	0,20	0,08	0,34	1,4
Всего за полдник:					18,88	13,42	14,81	0	32,78	339,93	331,85	2,42	0,15	0,65	1,28
Итого за день: Содержащие белков, жиров, углеводов в меню за период в 60 от калорийности					66,01	47,2	61,02	22,7	225,49	1717,16	685,07	12,29	0,77	1,03	102,27

# День пятый.

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход д.г.	Белки		Жиры		Угле воды	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак.</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	15/4			200	8,98	8,35	9,02	1,32	37,61	267,54	213,02	0,91	0,06	0,255	1,95
Какао с молоком	14/10			200	5,28	2,28	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,225	1,95
Хлеб пшеничный с маслом	1/13			25	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	74,49	1,0	0,01	0	0	0
Итого за прием:				100	15,88	10,66	17,46	2,49	74,3	518,42	394,4	3,28	0,32	0,42	2,71
Сок или фрукты в ассортименте 10-00					0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Всего за завтрак					16,28	10,66	17,86	2,89	84,1	561,10	410	5,48	0,35	0,42	12,71
<b>Обед:</b>															
Салат из моркови и растительным маслом	31/1			60	0,7	0	4,00	4,00	6,6	65,2	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
Борщ с мясом со сметаной	2/2			250/15	5,88	3,72	8,62	4,00	12,85	152,5	43,64	1,48	0,062	0,08	10,81
Котлеты (биточки) рыбные	9/7			80	10,97	9,54	1,6	0,54	6,39	84,0	24,00	0,48	0,07	0,07	0,30
Картофельное пюре	3/3			150	3,08	1,45	4,22	0	20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
Компот из сухофруктов	6/10			200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50
Хлеб пшеничный (Валитек8)				20	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					25,08	14,62	19,07	5,05	87,94	626,01	156,2	5,63	0,422	0,29	
Уплотненный полдник:															
Суфле творожное со стущенной	6/5			150	22,07	15,00	18,17	2,00	20,56	334,05	203,83	0,93	0,06	0,33	0,34
Чай	19/10			200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0
Всего за полдник:					22,11	15,00	18,18	2,01	29,65	368,82	204,09	0,96	0,06	0,33	0,34
Итого за день: <i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 8% от калорийности</i>					79,35	40,28	54,71	9,95	201,69	1616,99	770,29	12,07	0,832	1,04	15,72



# День шестой

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки		Жиры		Угле воды	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак.</b>															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4			200	9,42	4,38	9,02	1,32	33,81	254,1	104,8	2,72	0,2	0,31	1,95
Кофейный напиток	13/10			200	4,65	4,35	4,87	0,08	17,03	130,55	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	3/13			30/10	4,91	2,2	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:				100	18,98	10,93	16,82	1,67	64,85	488,05	16	2,2	0,03	0	10
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-				0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10
Итого за прием:					0,4	0	0,4	0,4	9,8	44,4	16	2,2	0,03	0	10
Всего за завтрак				60	19,32	10,93	17,22	2,07	74,65	532,45	326,7	5,1	0,26	0,41	10,46
<b>Обед:</b>															
Салат из отварной свеклы соленым огурцом и растительным маслом	20/1			60	0,77	0	4,96	5,0	3,32	61,0	19,58	2,16	0,01	0,02	1,14
Суп овсяный с овощами на мясном бульоне:	16/2			250	6,38	3,31	15,40	9,99	17,18	188,0	28,40	1,57	0,11	0,11	8,88
Запеканка картофельная с отварным мясом и сметанным соусом:	36/8 6/11	250/ 110/ 60	200/ 80/50	250	19,21	16,00	17,56	2,00	35,01	379,0	36,54	3,99	0,24	0,25	18,0
Компот из чернослива и изюма	5/10			200	0,65	0	0,03	0,04	21,59	89,23	17,29	0,37	0,01	0,02	50,2
Хлеб пшеничный (Валитек8)				20	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:				60	30,97	19,31	33,59	12,51	96,98	831,27			0,49	0,4	78,22
Уплотненный полдник:															
Ватрушка творожная	2/12			200	7,45	3,88	7,86	5,99	27,95	214,0	35,65	0,60	0,01	0,03	0,0
Кисель	19/10			200	0,99	0,00	0,05	0,06	28,6	114,9	31,37	0,6	0,01	0,00	0,50
Всего за полдник:					7,68	5,45	7,95	6,08	44,63	277	48,19	0,84	0,07	0,11	89,09
Итого за день: Совершенно					57,97	35,69	58,76	20,66	216,26	1640,72	205,25	15,91	0,82	0,92	177,77



# День седьмой.

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брут то гр.	Нет то гр.	Выход Г.	Белки		Жиры		Угле воды	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг					
					всего	в т.ч. жив.	всег о	в т.ч. раст.			Са	Fe	B1	B2	C			
																8,38	4,2	8,22
<b>Завтрак.</b>																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4			200		8,38	4,2	8,22	0,52	37,05	255,74	222,0	0,91	0,17	0,26	1,95		
Какао с молоком	14/10			200		5,28	4,2	5,23	0,27	27,05	176,39	114,4	1,24	0,06	0,23	1,95		
Хлеб пшеничный с маслом	1/13			25		1,62	0,03	4,49	0,26	13,7	105,5	1,0	0,01	0	0	0		
Итого за прием:				100		15,28	8,43	17,94	1,05	77,8	537,63	337,4	2,16	0,23	0,49	3,9		
Сок или фрукты в ассортименте	10-00					0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
Всего за завтрак						0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
<b>Обед:</b>						15,68	8,43	18,34	1,45	87,6	580,31	238,02	3,05	0,16	0,35	13,9		
Салат из отварной картофеля, солеными огурцами и растительным маслом	20/1			60		0,88	0	4,08	4,00	5,83	63,56	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13		
Суп картофельный с рыбой	19/2			250		16,93	15,17	9,16	4,00	0	143,12	31,12	1,31	0,25	0,19	17,87		
Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом(ежики)	20/8			80/70		11,4	10,42	9,7	0	7,5	163	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08		
Компот из сухофруктов	66			20		0,39		1,16		1,32	17,55	12,51	0,03	0,00	0,01	0,05		
Хлеб пшеничный (Валитек8)	4/10			200		0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,27	14,48	0,32	0,01	0	50		
Хлеб ржаной				20		1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0		
Всего за обед:				40		2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14,0	1,56	0,07	0	0		
Уплотненный полдник:	8/12			30		34,05	25,59	24,73	8,51	56,11	578,65	121,99	5,58	0,43	0,29	69		
Вафли или печенье				30		3,12	0,0	1,56	0,0	23,04	121,5	12,9	0,54	0,024	0,01	0,0		
Яблоко или банан				100		0,40		0,40		9,80	44,4	16,00	2,20	0,03	0,02	15,00		
Кисло-молочные продукты				200		1,50		0,50		21,00	94,5	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00		
Всего за полдник:						6,0	4,02	0,1	0	8,00	96,4	252	0,20	0,08	0,34	1,4		
Итого за день: Содегтмасине						9,52	4,02	1,96	0	19,84	262,3	288,9	3,54	0,174	0,42	26,4		
Бсежков, тецргов, пудефеводов						10,62		2,06		52,04	269,18							
время за период						57,63	39,67	45,03	9,77	163,35	1421,26	627,2	9,43	0,7	0,83	70,54		
от калорийности						58,73		45,10		195,75	1428,14							

# День восьмой

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брутто гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки		Жиры		Угле воды	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B1	B2	C
<b><u>Завтрак.</u></b>															
Каша ассорти с маслом сливочным	16/4			200	7,78	4,4	8,21	0,15	30,41	226,65	181,62	0,64	0,11	0,23	1,95
Кофейный напиток	13/10			200	4,65	4,4	4,06	0,08	20,6	135,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	3/13			30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01
Итого за прием:				100	17,34	11,43	15,2	0,68	65,02	465,75	297,02	1,89	0,17	0,33	2,46
Сок или фрукты в ассортименте 10-00	-				0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Всего за завтрак:					17,74	11,43	15,6	1,08	74,82	508,43	313,02	4,09	0,2	0,46	12,46
<b><u>Обед:</u></b>															
Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	11/1			60	0,61	0	4,00	4,00	5,96	62,00	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	5/2			250	6,38	3,52	15,40	9,99	17,18	232,84	28,40	1,57	0,11	0,11	8,88
Рыба жареная со сметанным соусом	5/7			80	16,8	16,4	5,2	2,0	0,0	114	19,66	0,55	0,16	0,13	0,72
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3			150	8,61	0,06	6,83	0,0	37,81	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,91
Компот из чернослива и изюма	5/10			200	0,65	0	0,03	0,04	21,59	89,23	17,29	0,37	0,01	0,02	50,2
Хлеб пшеничный (Валитек8)				20	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,58	0,32	0,05	0	0
Хлеб ржаной				40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0
Всего за обед:					37,01	20,0	32,06	16,51	105,74	862,11	125,26	9,15	0,66	0,29	63,9
Уплотненный полдник:															
Запеканка из творога с изюмом	11/5			150	24,29	16,24	14,36	1,00	25,64	221	205,31	0,76	0,06	0,33	0,34
Чай с лимоном	10/10			200	0,08	0,00	0,01	0	9,23	37,33	1,78	0,05	0,00	0,00	0,70
Всего за полдник:					24,37	16,24	14,37	1,00	34,87	258,33	207,09	0,84	0,06	0,33	1,04
Итого за день: <i>содержание</i>					79,12	47,67	62,03	18,59	215,43	1628,87	645,37	14,08	0,92	1,08	77,28

*заекков, жиров, углеводов  
вместо за некую 8%  
от калорийности*





# День десятый

Название блюд и продуктов	№ тех. карта	Брут то гр.	Нетто гр.	Выход г.	Белки		Жиры		Угле воды	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
					всего	в т.ч. жив.	всег о	в т.ч. раст.			Са	Fe	В1	В2	С	
<b>Завтрак.</b>																
Каша кукурузная или отварные макароны с сыром	4/4			200	5,78	4,4	4,8	0	25,81	169,56	185,62	2,31	0,08	0,25	1,95	
Кофейный напиток	13/10			200	4,65	4,4	4,06	0,08	20,6	135,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5	
Хлеб с сыром	3/13			30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,01	
Итого за прием:				100	15,64	11,63	11,8	0,35	60,42	408,66	391,52	2,49	0,11	0,35	2,4	
Сок или фрукты в ассортименте	-			100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	
Итого за прием:					0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10	
Всего за завтрак:					16,04	11,63	12,2	0,75	70,22	451,34	407,52	4,69	0,14	0,35	12,4	
<b>Обед:</b>																
Салат из моркови с изюмом растительным маслом	9/1			60	0,78	0	2,98	3,0	11,78	77,06	11,9	0,31	0,03	0,03	2,21	
Свекольник со сметаной	5/2			250	5,89	3,85	8,66	4,00	14,59	159,86	41,48	1,87	0,07	0,09	6,81	
Печень по-строгановски со сметанным соусом	9/8			100 60	16,00 1,20	14,86 0,88	17,0 6,89	8,00	3,65 3,32	326,29	27,08	4,28	0,19	1,24	9,16	
С картофелем отварным	1/3			150	2,89	0,04	4,20	0,0	21,88	139	18,4	1,25	0,13	0,09	6,00	
Компот из кураги и изюма	4/10			200	0,3	0	0,00	0,01	19,3	78,4	6,03	0,15	0,00	0,01	50,0	
Хлеб пшеничный (Валитек8)				20	1,32	0	0,12	0	9,84	45,72	8,6	0,32	0,05	0	0	
Хлеб ржаной				40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	68,32	14	1,56	0,07	0	0	
Всего за обед:				60	31,02	19,63	40,3	15,49	83,13	836,29	90,11	9,74	2,41	1,46	74,18	
Булочка дорожная или домашняя	8/12			60	5,26	0,75	3,91	1,8	32,43	186,0	17,42	0,47	0,05	0,04	0,04	
Кисло-молочные продукты в ассортименте				200	6,0	4,02	0,1	0	8,00	96,4	252	0,20	0,08	0,34	1,4	
Всего за полдник:					7,36	4,77	13,6	2,09	65,87	282,4	269,42	0,67	0,13	0,38	1,44	
Итого за день: Сдержанные блюда, минимум углеводов в меню за период в % от калорийности.					54,42	36,03	66,1	18,33	219,22	1570,03	767,05	15,1	5,23	2,19	88,00	