



Согласованно  
Заведующий МДОАУ



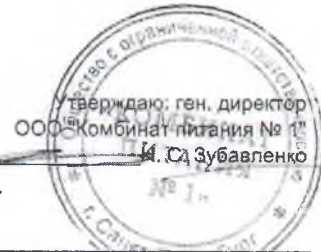
Утверждаю: ген. директор  
ООО «Комбинат питания № 1»  
П.И. С. Зубавланко

**Меню (ясли) на 3.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	140	5,71	2,43	29,15	159,22
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>7,41</b>	<b>3,06</b>	<b>54,92</b>	<b>274,29</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые,	150	0,88	0,13	16,50	75,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95
Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70
Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17
Макаронные изделия отварные	110	4,81	3,34	26,40	152,29
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>18,40</b>	<b>19,59</b>	<b>66,90</b>	<b>514,48</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,89</b>	<b>2,36</b>	<b>47,71</b>	<b>227,31</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	16,64	28,54	24,39	200,40
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,96</b>	<b>31,92</b>	<b>53,78</b>	<b>369,95</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 620</b>	<b>52,54</b>	<b>57,06</b>	<b>239,81</b>	<b>1 461,03</b>



1  
Согласовано  
Заведующий МДОАУ



**Меню (ясли) на 4.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	130	4,75	2,28	26,35	144,86
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>5,86</b>	<b>51,12</b>	<b>296,21</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,99	2,07	6,57	48,60
Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	12,78	9,63	70,83
Плов из птицы	150	12,15	96,28	23,95	281,16
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>17,12</b>	<b>111,70</b>	<b>64,40</b>	<b>513,64</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,21</b>	<b>7,53</b>	<b>33,80</b>	<b>223,69</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	180	3,06	13,05	19,80	209,84
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>377,27</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 640</b>	<b>41,26</b>	<b>135,79</b>	<b>207,32</b>	<b>1 494,46</b>

Согласовано  
Заведующий МДОУ



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н.С. Зубавленко



Меню (ясли) на 5.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Повидло	5	0,009	0	3,24	12,83
Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09
Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,05	37,31
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>8,24</b>	<b>4,97</b>	<b>52,51</b>	<b>287,73</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79,41</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44
Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54
Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00
Пюре картофельное	110	2,39	3,77	16,14	108,12
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>15,95</b>	<b>13,64</b>	<b>71,06</b>	<b>472,35</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,32</b>	<b>50,55</b>	<b>248,25</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>10,48</b>	<b>9,07</b>	<b>57,57</b>	<b>338,70</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 690</b>	<b>39,35</b>	<b>31,25</b>	<b>250,36</b>	<b>1 426,44</b>





Согласовано:  
Заведующий МДОАУ



Утверждает: ген. директор  
ООО «Комбинат-питания № 1»  
Н. С. Зубаев

**Меню (ясли) на 6.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	130	5,77	3,15	29,14	168,07
Чай с сахаром	190	0,19	0,05	9,55	39,39
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>7,87</b>	<b>7,83</b>	<b>51,59</b>	<b>308,40</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	40	0,73	3,14	5,40	52,34
Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48
Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0,00	25,88	103,58
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,93</b>	<b>22,66</b>	<b>62,82</b>	<b>517,53</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	170	1,27	1,10	14,79	79,95
Булочка домашняя	30	2,26	4,80	18,30	125,73
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,53</b>	<b>5,90</b>	<b>33,09</b>	<b>205,68</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>13,91</b>	<b>9,18</b>	<b>53,96</b>	<b>355,16</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>44,56</b>	<b>45,59</b>	<b>222,02</b>	<b>1 470,42</b>



Согласованно  
Заведующий МДОУ



Утверждаю: ген. директор  
ООО «Комбинат питания № 1»  
И.О. Вубапенко

**Меню (ясли) на 7.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93
Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>9,04</b>	<b>8,57</b>	<b>45,49</b>	<b>294,92</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>16,50</b>	<b>75,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53
Котлеты рубленые из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86
Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>17,06</b>	<b>13,72</b>	<b>68,41</b>	<b>465,63</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,21</b>	<b>7,53</b>	<b>33,80</b>	<b>223,69</b>
<b>Ужин</b>					
Картофель, тушеный в соусе	170	3,60	10,08	26,40	210,80
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>5,90</b>	<b>10,32</b>	<b>69,91</b>	<b>396,39</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 640</b>	<b>38,09</b>	<b>40,27</b>	<b>234,11</b>	<b>1 455,63</b>



Согласовано:  
Заведующий МДОАУ № 10

*Иванов И. А.*



Утверждаю: ген. директор  
ООО 'Комплекс питания №1'  
Н. С. Зубавленко  
г. Санкт-Петербург

### Меню (ясли) на 10.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Повидло	5	0,009	0	3,24	12,83
Каша пшеничная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>8,28</b>	<b>4,17</b>	<b>56,47</b>	<b>296,33</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79,41</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78
Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62
Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22
Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>23,89</b>	<b>15,32</b>	<b>76,26</b>	<b>518,41</b>
<b>Полдник</b>					
Варенец	150	4,37	4,82	6,03	85,05
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,25</b>	<b>7,18</b>	<b>32,18</b>	<b>226,05</b>
<b>Ужин</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>410</b>	<b>11,41</b>	<b>9,95</b>	<b>49,13</b>	<b>369,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 690</b>	<b>52,44</b>	<b>36,87</b>	<b>232,71</b>	<b>1 490,13</b>





Согласовано:  
Заведующий МДОАУ *то*  
*Игуль Т.А.*



**Меню (ясли) на 11.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>355</b>	<b>7,18</b>	<b>3,23</b>	<b>56,72</b>	<b>292,38</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	40	0,05	2,47	3,37	37,92
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89
Запеканка картофельная с мясом или печенью 130/40	170	9,13	7,01	25,23	264,56
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>13,40</b>	<b>11,50</b>	<b>65,34</b>	<b>485,42</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,00</b>	<b>1,10</b>	<b>49,66</b>	<b>228,32</b>
<b>Ужин</b>					
Каша рассыпчатая с овощами	170	9,10	4,85	40,70	242,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>11,58</b>	<b>5,14</b>	<b>65,51</b>	<b>354,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>37,48</b>	<b>20,99</b>	<b>257,79</b>	<b>1 444,70</b>



Меню (ясли) на 12.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>10,48</b>	<b>7,49</b>	<b>46,99</b>	<b>297,24</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02
Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95
Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>15,99</b>	<b>13,02</b>	<b>80,32</b>	<b>502,84</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,32</b>	<b>50,55</b>	<b>248,25</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>13,09</b>	<b>14,38</b>	<b>42,62</b>	<b>352,61</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>44,23</b>	<b>38,81</b>	<b>235,18</b>	<b>1 471,44</b>





Доголасованно  
Заведующий МДОАУ 10  
*М.В. Сидорова*



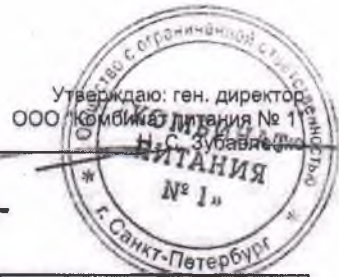
**Меню (ясли) на 13.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	5	0,009	0	3,24	12,83
Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65
Чай с молоком	200	1,42	1,23	16,53	82,65
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>355</b>	<b>8,24</b>	<b>4,07</b>	<b>58,57</b>	<b>303,53</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36
Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48
Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34
Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>12,62</b>	<b>14,27</b>	<b>78,95</b>	<b>496,11</b>
<b>Полдник</b>					
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	11,82	49,30
Булочка домашняя	40	3,02	0,26	15,74	167,66
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>3,18</b>	<b>0,42</b>	<b>27,56</b>	<b>216,96</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63
Пюре из гороха	110	12,34	3,71	25,78	185,94
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,00</b>	<b>7,29</b>	<b>53,90</b>	<b>366,63</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>45,36</b>	<b>26,07</b>	<b>239,54</b>	<b>1 466,88</b>



Согласованно:  
Заведующий МДОАУ *to*

*Шуб П.А.*



Утверждаю: ген. директор  
ООО «Комби-Культурия № 1»  
*Н.С. Зубавичева*

**Меню (ясли) на 14.03.2025г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	15	1,12	0,43	7,71	39,30
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	130	4,74	2,27	26,34	152,48
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>7,90</b>	<b>51,50</b>	<b>314,22</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53
Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22
Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29
Чай с сахаром	150	0,15	0,04	7,54	31,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,59</b>	<b>19,27</b>	<b>67,61</b>	<b>518,29</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,10</b>	<b>6,56</b>	<b>42,31</b>	<b>244,75</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>6,34</b>	<b>14,27</b>	<b>54,33</b>	<b>371,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>37,03</b>	<b>48,60</b>	<b>230,45</b>	<b>1 519,17</b>