

Администрация Ленинского района
Муниципальное образование «Город Саратов»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 160» Ленинского района г. Саратова
ИНН 6453049301, ОГРН 1036405303802
410044 г. Саратов, ул. им Шехурдина А.П., зд.64А стр.1., тел/ф 63-44-75
email:detskiisad160@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 160»
Ленинского района г. Саратова
О.А.Закатнова
Приказ № 78 от 09.01.2025



ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 160»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

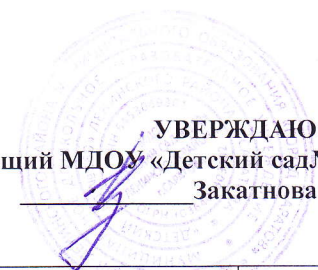
РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВАНИИ:

- 1.Могильный М.П. «Сборник рецептов блюд школьного питания», Пятигорск, 2007г
- 2 Технологические инструкции по приготовлению блюд» М., 2006г.
- 3.УРЦП-ДОУ «Сборник рецептов для дошкольного питания», Пермь, 2003г.

Меню

День: понедельник

Неделя: первая


УВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
 Закатнова О.А.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша манная молочная	150/200	3.7/5.27	4.6/7.1	17.75/26	108.5/162.2
Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/	4/6.3	7/11	11/16	110 145
Кофейный напиток с молоком	180/200	2.85/3.03	2.41/2.65	14.36/15.7	91/100
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/52
обед					
Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180/200	2,35/2,73	3,89/4,37	21,29/32,52	87,89/97,65
Тефтели крупяные из говядины	180/200	4,56/7,58	10,9/11,29	21,95/38,27	213,4/244,6
Соус томатный	40/40	1.8	2.24	6	53.6
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0,9	3.3/3.8	3.8/4.5	25,6/28,4
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Ленивые вареники	135 /185	10,7/16,6	2,1/3,1	25,5/30,5	222,3/228,87
Соус сметанный сладкий	40/40	0,6	2	2,42	33,64
Кисель	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
46,48/54,42	47,4/60,14	203,61/206,05	1518,25/1800,32

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	3.7/5.27	4.6/7.1	17.75/26	108.5/162.2
Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	3,2/3,5	15,6/17,33	97,0/108,8
Бутерброд с маслом с сыром	30/6/7 40/8/10	4/6.3	7/11	11/16	133/150,9
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/52
обед					
Рассольник постный	180/200	5,09/5,60	3,54/4,30	29,3/34,30	94,54/135,40
Пюре картофельное	120/150	2.7/3,3	3.3/4.1	32/34	124/181
Бефстроганов из печени	50/70	6,5/8,1	9,7/10,1	2,3/4,22	96,1/104,5
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0.8/1	3.3/3.8	3.8/4.5	25,6/28,4
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Омлет натуральный	150/200	4.32/6.7	5.04/6.6	10,61/11.5	151,86/223,0
Чай сладкий	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	Углеводы	
41,97/54,08	47,39/61,09	202,96/160,96	1400,08/1800,36

Рекомендовано на ужин блюдо из творога.


День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	150/200	4.5/5.9	6.8/9.1	26.6/35.4	108.5/162.2,
Кофейный напиток с молоком	180/200	2.85/3.03	2.41/2.65	14.36/15.7	91/100
Бутерброд с маслом и сыром	30/6/7 40/8/10	5/6.3	12/14	13/16	133/150,9
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/52
обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180/200	2,5/3,5	3,45/5,20	9,7/14,40	126,4/163,6
Рисовая запеканка с птицей	180/200	7.38/10,46	6/8	13.9/25.5	167/206
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0.8/1	3.3/3.8	3.8/4.5	25,6/28,4
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/8,3	42,4/70,8
ужин					
Котлета рыбная	60/80	5,72/6,96	2,34/3,12	3,02/4,36	58,86/73,48
Картофель тушеный	120/150	2.7/3,3	3.3/4.1	26/35	124/181
Чай сладкий	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	Жиры	углеводы	
42,51/54,06	47,35/60,56	203,92/261,97	1420,88/1798,74

Рекомендовано на ужин блюдо из творога

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.

Меню

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	4,5/5,9	6,8/9,1	26,6/35,4	108,5/162,2
Бутерброд с маслом и сыром	30/6/7 40/8/10	4/6,3	7/11	11/16	133/150,9
Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	3,2/3,5	15,6/17,33	107,0/108,8
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1,36/1,45	0,24/0,25	12/13	46/52
обед					
Суп с клецками на курином бульоне	180/200	3,1/5,1	4,8/5,4	11,0/15,0	84,54/115,00
Рагу овощное из мяса птицы	180/220	9,4/11,39	10,4/12,88	19/27	198/ 240,2
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0,8/1	3,3/3,8	3,8/4,5	25,6/28,4
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4,8	3,4/4	7,3/8,7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Запеканка творожная с молочным соусом	150/200	6,42/7,52	4,66/5,19	23,7/33,8	92,3/266
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76
Чай сладкий	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,78/55,02	47,91/61,46	204,24/262,14	1421,26/1804,96

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы.

День: пятница

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша гречневая молочная жидкая	150/200	3,5/4,6	5,8/7.59	20/26.5	108.5/162.2
Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/	4/6.3	7/11	11/16	110 145
Кофейный напиток с молоком	180/200	2.85/3.03	2.41/2.65	14.36/15.7	91/100
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/52
обед					
Сельдь соленая порционно	32/40	1.6/2,4	1.44/2.2	0/0	41.68/101.66
Суп картофельный на м/к бульоне с зеленым горошком	180/200	5.6/7.4	4.1/5.6	9.4/10.4	80.2/116.94
Жаркое по-домашнему	180/200	7/10	10,8/13,47	18/32	203,7/268,9
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	168,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Макаронные изделия отварные	120/150	2,60/3,2	2,0/3,0	15/20	106/144,86
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	36/46
Булочка домашняя	50/50	4.9	5.9	28.2	109
Чай сладкий	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,11/55,44	47,2/60,31	209,5/261,91	1408,8/1807,16

Рекомендовано на ужин блюдо из творога.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша манная молочная жидкая	150/200	3.7/5.27	4.6/7.1	17.75/26	108.5/162.2
Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	3,2/3,5	14,6/17,33	107,0/108,8
Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/	4/6.3	7/11	11/16	110/145
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/52
обед					
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0.8/0.9	3.3/3.8	3.8/4.5	25,6/28,4
Борщ на м/к бульоне со сметаной	180/200	3,09/4,60	3,69/6,81	18,3/20,30	90,89/150,65
Гуляш из отварного мяса	60/80	4,2/76,08	8,4/9	7,85/10	75,21/117,75
Каша пшеничная	120/150	1,60/2,2	2,00/3,0	15/20	102/105,2
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	12,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	11,68/17,1	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Сырники	140/160	6.2/10.4	6/7	27/32	192,3/244
Сметанный соус	40/50	1/	1.5	1.44/1.8	23,64/ 43,64
Кисель	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,82/54,56	47,44/60,28	203,62/261,49	1407,46/1802,0

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы.

День: вторник

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	4,0/6,7	5,2/7,7	18,3/24,4	108,5/162,2
Бутерброд с маслом и сыром	30/6/7 40/8/10	4/6,3	7/11	11/16	110/145
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85/3,03	2,41/2,65	14,36/15,7	91/100
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1,36/1,45	0,24/0,25	12/13	46/52
обед					
Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180/200	7,3/10,4	4,5/5,0	18/23	80,2/130,4
Голубцы ленивые	180/200	11,2/13,55	10,4/15,28	10,9/29,49	283/312
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4,8	3,4/4	7,3/8,7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76
Рыба по -русски с картофелем	120/150	1,9/2,4	3,5/4,3	33,9/34,8	182,8/216,7
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0,8/1	3,3/3,8	3,8/4,5	25,6/28,4
Чай сладкий с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	Жиры	углеводы	
42,11/54,99	54,9/60,32	203,8/261	1453,42/1800,86

Рекомендовано на ужин блюдо из творога.

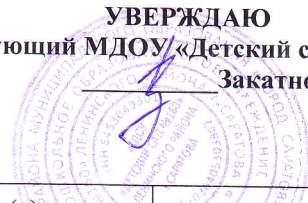
День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	2,5/3,9	4,8/7.1	22,6/35.4	108.5/162.2
Бутерброд с маслом и сыром	30/6/7 40/8/10	4/6.3	7/11	11/16	110/145
Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	2,2/3,5	11,6/17,33	107,0/108,8
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/52
обед					
Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/200	3/4,5	5,45/8,20	6,7/7,40	107,89/157,59
Плов из говядины	180/220	10.4/13.39	09.4/11.88	27/33	223,4/297,2
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0.8/0,9	3.3/3.8	3.8/4.5	25,6/28,4
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	148,3/188,2
ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	2.1/3.7	2.7/3.5	17/18.8	106,2/156,5
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	70,32/93,76
Чай сладкий	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4
Булочка домашняя	50/50	4.9	5.9	26.2	109

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,46/54,9	42,5/60,47	203,24/261,44	1426,91/1800,25

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы и творога.

День: четверг

Неделя: вторая

Меню

Заведующий МДОУ «Детский сад №160»

Закатнова О.А.



Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша рисовая молочная	150/200	3,5/5,9	68.8/9.1	26.6/35.4	126/194,94
Бутерброд с маслом и сыром	30/6/7 40/8/10	4/6.3	7/11	11/16	110/145
Кофейный напиток с молоком	180/200	2.85/3.03	2.41/2.65	12.36/15.7	91/100
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.2/0.25	12/13	46/52
Обед.					
Суп гороховый на м/к бульоне	180/200	8.3/10.4	4.5/5.0	18/21	108.8/151.8
Рагу овощное	180/200	7,42/7,87	12,4/15,71	17,19/25,84	225,45/281.8
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	18,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	4/4.8	3.4/4	7.3/8.7	148,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Рыба запеченная с яйцом	150/180	5/7	1.9/2.66	21.4/29.96	204/252,9
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	40/50	0.8/1	2.3/3.8	3.8/4.5	25,6/28,4
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,69	37,2/41,4
Чай сладкий	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,93/55,11	47,02/63,31	203,89/261,51	1425,45/1808,84

Рекомендовано на ужин блюдо из творога.

День: пятница

Неделя: вторая

Меню

УВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №160»
Закатнова О.А.

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 завтрак					
Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	3.7/5.27	4.6/7.1	17.75/26	108.5/162.2
Какао с молоком	180/200	3,8/4,2	2,2/3,5	15,6/17,33	107,0/108,8
Бутерброд с маслом	30/6/ 40/8/	.2 3	2.5 3	14.8 19.7 2	110 145
2 завтрак					
Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6/11,6	45/45
Фрукт	90/100	1.36/1.45	0.24/0.25	12/13	46/57
обед					
Суп картофельный «Крестьянский» на курином бульоне	180/200	4,1/15,1	3,8/5,4	18,0/20,0	128,4/203,6
Запеканка вермишелевая с мясом птицы	180/200	6.38/9	7/12	16.9/18.5	257/323,2
Салат из отварных овощей, (огурец соленый, икра кабачковая, свекла отварная, морковь отварная)	50/60	0,9/0,9	3.5/3,8	3.9/4.8	25,6/28,4
Компот из сухофруктов	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	15,1/21,72	73,5/88,2
Хлеб ржаной	40/50	1,8/2,2	1,1/1,6	18,6/21,2	69,6/87
полдник					
Кисломолочный продукт	125/150	3,0/3.8	3.4/4	7.3/9.7	168,3/188,2
Кондитерское изделие	12/20	0,3/0,5	3,5/5	6,2/10,3	42,4/70,8
ужин					
Бефстроганов из печени	50/70	10,5/11,1	7,7/10,1	2,3/4,22	96,1/104,5
Гречка отварная	120/150	1,60/2,22	2,00/4,0	15/20	90/102,8
Хлеб пшеничный	30/40	2.28/3.04	0.24/0.32	14.76/19.69	36/46
Чай сладкий с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	77,2/81,4

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,4/54,03	40,17/60,49	203,85/257,06	1480,6/1801,1

Рекомендовано на ужин блюдо из творога или рыбы.