



«Утверждаю»

Исполняющий обязанности заведующего
МДОУ «Детский сад «Солнышко»»

Приказ №

Ю.Н. Новичкова

20 21 года

10 – дневное меню для организации питания детей от 1,6 лет до 3 лет и от 3 лет до 7 лет, посещающих МДОУ «Детский сад «Солнышко»» с 10,5 часовым режимом функционирования
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт. 2012 г. 584 с.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3- х лет	от 3- х до 7 лет			
Неделя 1												
День 1												
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом	155	205	5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171	217	205
	Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136	136	1
Итого за завтрак		345/7/3,5	425/10/7	8,28	10,22	12,22	12,5	48,97	61,13	336	394	
Завтрак 2	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
Обед	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,76	1,15	46,45	69,68	21,00	31,00	41
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	200	4,39	5,49	4,22	5,27	13,06	16,32	107,8	134,75	81
	Котлеты из говядины	60	80	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,88	8,61	4,88	6,10	30,93	38,68	195,08	244,00	313
	Кисель	150	180	0,07	0,08	0,03	0,04	19,62	23,55	78,98	94,77	378
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	25,11	33,3	17,29	22,36	143,54	195,89	657,86	858,92	
Полдник	Сырники из творога	50	100	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116	234	231
	Напиток из шиповника	150	180	0,18	0,22	0,08	0,10	20,66	24,79	84,08	100,90	381
Итого за полдник		200	280	9,48	18,91	6,41	12,77	26,04	36,19	200,08	334,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1165/7/3,5	1455/10/7	42,87	62,43	35,92	47,63	218,55	293,21	1193,94	1587,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Завтрак 1	Каша овсяная «Геркулес» вязкая с сахаром и маслом	160	210	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	168
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого за завтрак		350	430	9,65	11,51	15,96	17,12	52,83	62,46	393	450	
Завтрак 2	Апельсины	100	100	0,63	0,90	0,14	0,20	15,65	23,07	66	98	371
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	60	0,67	1,00	1,67	2,51	3,28	4,92	30,84	46,28	34
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	180	200	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	82
	Куры отварные	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60			146	195	300
	Рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,30	5,38	29,36	36,72	167,83	209,91	315
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,85	25,02	84,83	101,80	376
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	23,98	32,28	19,11	25,351	101,71	119,82	636,3	839,14	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
	Оладьи с маслом	55	55	4,58	9,05	7,33	11,37	24,75	49,10	183	335	449
Итого за полдник		205	235	8,93	14,27	11,08	15,87	30,75	56,3	258	425	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1175	1415	42,56	58,06	46,15	58,341	185,29	238,58	1287,3	1714,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Неделя 1 День 3	Завтрак 1											
	Каша гречневая вязкая (молочная) с маслом и сахаром	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91	395
	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
Итого за завтрак		365	445	9,5	11,55	10,79	11,62	64,02	74,71	392	450	
Завтрак 2	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95	368
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,56	0,85	2,03	3,05	3,61	5,41	34,96	52,46	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	200	4,49	5,61	2,42	3,03	12,53	15,67	89,8	112,25	84
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,20	55	74	247
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,07	3,84	4,81	16,36	20,46	109,84	137,39	321
	Напиток из лимонов	150	180	0,34	0,41	0,08	0,09	25,52	30,62	104,05	124,86	374
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	17,93	24,06	11,92	15,29	94,07	110,38	516,65	682,36	
Полдник	Пирог	80	100	3,9	3,9	1,61	1,61	27,66	27,66	137,5	137,5	459
	Кефир с сахаром	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
Итого за полдник		230	280	8,25	9,12	5,36	6,11	33,66	34,86	212,5	227,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1215	1475	35,68	44,73	28,07	33,02	191,75	219,95	1121,15	1359,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Неделя 1 День 4	Завтрак 1											
	Каша пшенная жидкая (молочная) с сахаром и маслом	160	210	3,46	4,59	4,57	4,90	24,70	31,26	154	187	185
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	394
	Бутерброд с сыром (российский)	45	45	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	139	139	3
Итого за завтрак		355	435	10,84	11,99	13,78	14,12	50,57	60,13	370	415	
Завтрак 2	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	368
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	60	0,34	0,52	2,09	3,13	3,15	4,72	32,76	49,16	40
	Борщ на мясном бульоне	180	200	7,91	9,89	5,82	7,27	10,98	13,73	128	160	62
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	60	80	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187	249	278
	Макароны отварные	120	150	4,42	5,52	3,61	4,52	21,16	26,47	134,81	168,62	317
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,18	0,22	0,08	0,10	20,66	24,79	84,08	100,90	381
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	32,71	43,29	24,69	32,59	93,75	110,11	689,65	909,08	
Полдник	Омлет натуральный	80	100	5,73	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127	157	215
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за полдник		110	130	8,1	10,68	11,34	13,86	15,59	20,83	198	251,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1085	1315	51,65	65,96	49,81	60,57	159,51	191,07	1257,65	1575,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3- х лет	от 3- х до 7 лет			
Неделя 1												
День 5												
Завтрак 1	Каша манная вязкая(молочная) с маслом и сахаром	160	210	3,40	4,52	3,96	4,07	27,83	35,46	161	197	168
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого за завтрак		350	430	9	10,64	14,23	14,81	55,41	65,9	386	440	
Завтрак 2	Апельсины	100	100	0,63	0,90	0,14	0,20	15,65	23,07	66	98	371
Обед	Салат из вареной свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,56	56,36	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	200	1,39	1,74	3,91	4,89	6,79	8,48	67,80	84,75	67
	Тефтели мясные с рисом	60	80	8,14	10,91	9,04	12,53	10,30	13,79	155	212	287
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,07	3,84	4,81	16,36	20,46	109,84	137,39	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,85	25,02	84,83	101,80	376
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	17,23	23,44	19,9	26,9	92,15	108,79	578,03	773,7	
Полдник	Запеканка из творога	50	100	8,88	17,76	6,05	12,10	9,19	18,37	127	253	237
	Кисель	150	180	0,07	0,08	0,03	0,04	19,62	23,55	78,98	94,77	378
Итого за полдник		200	280	8,95	17,84	6,08	12,14	28,81	41,92	205,98	347,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1170	1460	35,18	51,92	40,21	53,85	176,37	216,61	1170,01	1561,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Неделя 2 День 6 Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	205	8,82	11,79	2,36	6,77	44,67	53,06	235	320	165
	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
	Чай сладкий с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	393
Итого за завтрак		360/7/3.5	440/10/7	11,38	14,4	6,3	10,72	79,33	90,82	420	517	
Завтрак 2	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60	0,79	1,18	2,10	3,15	3,91	5,87	37,68	56,54	25
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	180	200	4,09	5,12	4,28	5,35	12,91	16,14	106,60	133,25	81
	Котлеты из говядины	60	80	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	282
	Рис отварной	120	150	2,88	3,61	3,46	4,33	30,04	37,57	162,91	203,75	313
	Кисель	150	180	0,07	0,08	0,03	0,04	19,62	23,55	78,98	94,77	378
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	21,11	28,37	17,27	22,67	109,96	130,79	641,17	842,71	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	100	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	14,63	111	209	240
	Напиток из шиповника	150	180	0,18	0,22	0,08	0,10	20,66	24,79	84,08	100,90	381
Итого за полдник		200	280	7	13,83	6,11	10,77	28,03	39,42	195,08	309,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1180/7/3.5	1470/10/7	39,49	56,6	29,68	44,16	217,32	261,03	1256,25	1669,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Завтрак 1	Каша из рисовая жидкая (молочная) с сахаром и маслом	160	210	2,12	2,17	3,89	3,89	26,86	27,45	151	154	185
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91	395
	Бутерброд с сыром (российский)	45	45	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	139	139	3
Итого за завтрак		355	435	9,19	9,75	12,77	13,18	52,05	56,37	360	384	
Завтрак 2	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,67	1,00	1,67	2,51	3,28	4,92	30,84	46,28	34
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	180	200	1,58	1,97	2,19	2,73	11,66	14,58	72,60	90,75	80
	Куры отварные	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60			146	195	300
	Макароны отварные	120	150	4,42	5,52	3,61	4,52	21,16	26,47	134,81	168,62	317
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,85	25,02	84,83	101,80	376
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	24,91	33,43	18,34	24,38	139,97	107,01	592,08	783,85	
Полдник	Блинчики с маслом	55	55	2,61	5,18	4,82	6,20	14,94	29,82	114	196	447
	Кефир с сахаром	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
Итого за полдник		205	235	6,96	10,4	8,54	10,7	20,94	37,02	189	286	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1180	1420	41,06	53,58	39,65	48,26	212,96	200,4	1141,08	1453,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3- х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3- х до 7 лет			
Неделя 2 День 8	Завтрак 1											
	Каша овсяная «Геркулес» вязкая с сахаром и маслом	160	210	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
Итого за завтрак		350	430	9,65	11,51	15,96	17,12	52,83	62,46	393	450	
Завтрак 2	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95	368
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,56	0,85	2,03	3,05	3,61	5,41	34,96	52,46	20
	Суп картофельный с пшеном на рыбном бульоне	180	200	2,14	2,67	2,24	2,80	13,71	17,14	83,60	104,50	80
	Котлеты рыбные	60	80	8,71	11,95	2,11	3,01	5,89	7,00	77	103	257
	Напиток из лимонов	120	150	2,45	3,07	3,84	4,81	16,36	20,46	109,84	137,39	321
	Картофельное пюре	150	180	0,34	0,41	0,08	0,09	25,52	30,62	104,05	124,86	374
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	18,55	25,41	10,96	14,76	99,6	116,65	532,45	703,61	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	466
	Кефир с сахаром	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
Итого за полдник		200	230	6,29	9,1	4,93	6,86	19,07	33,35	146	231	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1170	1410	34,49	46,02	31,85	38,74	171,5	212,46	1071,45	1384,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Неделя 1												
День 9												
Завтрак 1	Каша пшенная вязкая (молочная)	150	200	4,27	5,67	4,86	5,28	24,43	32,55	159	200	168
	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	394
Итого за завтрак		355	435	9,41	10,83	11,12	11,55	63,3	74,42	392	445	
Завтрак 2	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	368
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	60	0,34	0,52	2,09	3,13	3,15	4,72	32,76	49,16	40
	Борщ с мясом	180	200	7,91	9,89	5,82	7,27	10,98	13,73	128	160	62
	Гуляш из говядины	60	80	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250	277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,88	8,61	4,88	6,10	30,93	38,68	195,08	244	313
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	398
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		620	750	35,41	46,72	26,07	34,05	97,76	117,06	728,84	963,56	
Полдник	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	213
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	401
	Печенье											
Итого за полдник		220	250	11,8	13,46	8,65	9,5	20,77	26,8	209	247,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1195	1435	56,62	71,01	45,84	55,1	181,83	218,28	1329,84	1656,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	
				до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет	до 3-х лет	от 3-х до 7 лет			
Неделя 2 День 10 Завтрак 1	Каша манная жидкая (молочная) с сахаром и маслом	160	210	2,40	3,18	3,82	3,89	21,04	26,38	128	153	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91	395
Итого за завтрак		350	430	7,19	8,48	13,37	13,85	46,29	55,36	334	380	
Завтрак 2	Апельсины	100	100	0,63	0,90	0,14	0,20	15,65	23,07	66	98	371
Обед	Салат из варёной свеклы	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,56	56,36	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,39	1,74	3,91	4,89	6,79	8,48	67,80	84,75	67
	Куры отварные	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60			146	195	300
	Макароны отварные	120	150	4,42	5,52	3,61	4,52	21,16	26,47	134,81	168,62	317
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,85	25,02	84,83	101,80	376
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	20,02	16,70	52	86,7	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71	94,7	
Итого за обед		640	800	24,62	33,06	20,83	27,68	86,65	101,01	594	787,93	
Полдник	Оладьи из творога	50	100	6,95	13,98	5,30	9,71	11,52	22,42	122	233	239
	Кисель	150	180	0,07	0,08	0,03	0,04	19,62	23,55	78,98	94,77	378
Итого за полдник		200	280	7,02	14,06	5,33	9,75	31,14	45,97	200,98	327,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1190	1510	38,83	55,6	39,53	51,28	164,08	202,34	1128,98	1495,7	