



Возрастная категория от 1 до 3 лет/ от 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд для воспитанников

МДОУ "Новосел'новский детский сад "Радуга" с 10.5 часовым режимом пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур		
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	100	10,1	12,5	2	161,5	100/5	8,3	10,1	6,4	149	219
	Бутерброды с сыром	30	3,68	5,45	12,39	120	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		280	16,16	19,96	26,36	357,33	330	15,88	19,39	35,32	379	
Итого за второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	368
		50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	
	Овощи по сезону						50	1,4	0	0,7	8,1	кк
Обед	Суп картофельный с рисом	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Котлета рубленая из гов.	60	9,33	6,93	9,42	137,25	70	10,89	8,09	10,99	160,13	236
	Капуста тушеная	100	20,65	32,37	94,28	751	150	30,97	48,55	141,42	1126	336
	чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		510	35,51	52,35	145,61	1194,93	707,5	50,03	72,14	204,28	1664,92	
Подлник	Булочка российская	60	2,11	2,4	16,66	97	60	2,11	2,4	16,66	97	474
	Молоко кипяченное	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		210	6,68	6,47	24,22	182	240	7,59	7,28	25,73	199	
Итого за день		1050	58,55	78,98	201,09	1757,76	1352,5	73,8	99,11	272,68	2275,92	

		от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур			
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы		
День 2													
	Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	93
		Хлеб с маслом сливочным	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	30/5/	1,95	4,42	8,2	87	1
		Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак		325	8,5	10,15	34,59	266,07	415	11,22	12,81	42,84	339,2	
Второй завтрак		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	30	2,3	2,9	22,3	125,1	кк
		Йогурт	102	2,9	2,6	4,6	57,6	160	4,5	4	7,2	90,4	401
Итого за второй завтрак			132	5,2	5,5	26,9	182,7	190	6,8	6,9	29,5	215,5	
Обед	Завтрак	С-т из сол.огурц.с луком	30	0,5	1,25	2,45	23,13	50	0,83	2,08	4,09	38,55	19
		Суп гороховый	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	81
		Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
		Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74	247
		Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
		Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
		Итого за обед		540	14	20,57	47,5	497,12	697,5	18,16	25,83	59,54	629,24
Полдник		Пудинг из творога с рисом и ступенкой	80/15	12,11	8,61	19,47	203,2	100/20	15,14	10,76	24,34	254	236
		Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	368
		Кисель из повидло	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник			295	12,37	8,81	40,67	293,7	375	15,51	11,06	50,99	358	
Итого за день			1292	40,07	45,03	149,66	1239,59	1677,5	51,69	56,6	182,87	1541,94	

		от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет						№ рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
		Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы		
Присем пищи	Наименование блюда													
День 5	Суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94		
	Бутерброд со маслом сливоч	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	20/5/	1,24	3,59	7,3	68	1		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395		
Итого за завтрак		325	7,78	9,5	33,38	252,73	405	9,69	11,2	40,48	304,2			
Второй завтрак	Печенье	25	1,92	2,42	18,58	104,25	25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк		
	Йогурт	102	2,9	2,6	4,6	57,6	160	4,5	4	7,2	90,4	401		
Итого за второй завтрак		127	4,82	5,02	23,18	161,85	185	6,42	6,42	25,78	194,65			
Обед	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57		
	Каша вязкая «Артек»	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168		
	Гуляш из отварного мяса №277	87	10,28	8,27	2,64	126	108	13,75	10,86	3,49	166,66	277		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376		
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1		
Итого за обед		537	20,96	26,08	66,02	562	695,5	28,04	33,3	84,63	719,58			
Полдник	Омлет натуральный	60/5	13,84	23,55	1,84	204,94	80/5	18,1	30,8	2,4	268	215		
	Рагу овощное	100	1,89	5,97	15,77	124,44	150	2,84	8,96	23,66	186,66	344		
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,6	20	1,53	4,72	9,14	85	1		
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392		
Итого за полдник		335	17,25	34,07	34,26	442,56	435	22,53	44,5	44,66	577,55			
Итого за день		1324	50,81	74,67	156,84	1419,14	1720,5	66,68	95,42	195,55	1795,98			

		от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет						№ рецептур
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
Приним пищи	Наименование блюда													
День 4	Суп молочный с пшеном	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94		
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,9	6,7	10,1	116,9	30/5/10	4,65	6,8	15,1	140,6	3		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	180	2,85	2,41	14,36	91	395		
Завтрак														
	Итого за завтрак	335	10,48	23,09	36,19	301,63	425	13,1	14,41	48,28	376,8			
	Второй завтрак	Вафли	50	3,84	4,84	37,16	208,5	50	3,84	4,84	37,16	208,5	кк	
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33	75	0,3	0,3	7,35	33	368		
Итого за второй завтрак		125	4,14	5,14	44,51	241,5	125	4,14	5,14	44,51	241,5			
		50	0,704	2,54	4,5	43,7	50	0,704	2,54	4,5	43,7	20		
		Салат из капусты												
Обед	Рассольник ленинградский	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,472	6,488	13,72	119,5	76		
	Макаронны отварные	120	4,4	3,4	27,9	160,5	145	5,3	4,2	33,8	194	317		
	Тфтели из печени с рисом	60	7,30	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284		
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	180	0,9	0	18,18	76	399		
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1		
		580	19,06	29,23	89,56	692,75	712,5	23,96	36,59	109,27	854			
	Итого за обед	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74	247		
Полдник	Рыба тушенная с овощами													
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,7	20	1,5	0,1	10	47,4	1		
	Картофельное пюре	100	2,043	3,201	13,63	91,5	150	3,064	4,80	20,44	137,25	321		
	Чай	150	0	0	5,1	20,8	180	0	0	6,2	24,8	392		
Итого за полдник		330	9,28	6,19	30,27	214,7	430	12,22	8,75	38,84	283,45			
		1370	42,96	63,65	200,53	1450,58	1692,5	53,42	64,89	240,9	1755,75			
Итого за день														

		от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур		
Присем пиши		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность	ы		
			Белки	Жиры			Белки	Жиры				
День 3	Наименование блюда											
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	3,34	6,19	8,2	108,6	1,7
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
		331	6,88	9,28	29,29	230,08	421	9	11,41	36,48	291,69	
Второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	368
		50	0,2	0,2	4,9	23,5	75	0,3	0,3	7,35	33	
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,4	4,8	30	0,8	0	0,4	4,8	кк
	Щи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67
	Птица тушен. С овощами	180	9,34	6,76	16,34	163,56	230	11,94	8,64	20,88	209	276
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
		560	16,374	21,831	67,5	527,18	697,50	20,44	26,838	82,9	646,82	
	Мясо тушеное с овощами	110	16,2	13,28	11,03	228	140	21,71	16,55	15,02	296	274
	Молоко кипяч.	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	20	1,5	0,1	10	47,4	кк
		280	22,27	17,45	28,59	360,4	340	28,69	21,53	34,09	445,4	
		1221	45,72	48,76	130,28	1141,16	1533,5	58,43	60,08	160,82	1416,91	
Итого за день												

Прием пищи	Неделя 2	от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность			
			Белки	Жиры			Углеводы	Белки		Жиры	Углеводы	
День 6												
Завтрак	Омлет на натур.молоке	100	10,1	12,5	2	161,5	100/5	8,3	10,1	6,4	149	219
	Бутерброд с сыром	20/5/5,3	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/10,6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай фруктовый	150	0,1	0	6	25,1	180	0,1	0	7,3	29,9	783
Итого за завтрак		280,3	12,83	17,86	15,3	276,2	330,6	13,13	16,98	28,26	317,9	
Второй завтрак												
Итого за второй завтрак	Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	30,8	100	0,4	0,4	9,8	47	368
		70	0,28	0,28	6,86	30,8	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед												
	Борщ со свежей капусты	150	2,91	4,08	4,01	64,8	200	3,88	5,44	5,34	86,4	57
	котлета рубл.из кур,запеч	60	8,94	9,47	6,07	145,5	80	11,93	12,62	8,09	194	307
	Каша гречнев.	100	4,14	3,52	18,6	102	150	6,21	5,28	27,9	153	168
	Кисель из повидла	150	0,1	0	19,9	78,2	180	0,1	0	24	93,9	784/2
Итого за обед	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
		510	19,39	27,26	68,32	574,1	667,5	25,92	35,04	87,99	738,1	
Полдник	Тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
	Хлеб пшеничный	20	1,47	4,53	8,77	81,60	20	1,52	4,72	9,14	85	1
Итого за полдник	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
		330	15,57	20,21	30,21	430,91	410	19,68	25,66	36,7	543	
Итого за день		1190,3	48,07	65,61	120,69	1312,01	1508,1	59,13	78,08	162,75	1646	

		от 1 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецептур	
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Примем пищи	Наименование блюда												
День 7	Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,2	3,9	14,115	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
		Бутерброд с сыром	20/5/5,3	2,63	5,36	7,3	89,6	30/5/6	2,51	3,93	28,88	161	3
		Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	34,17	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого за завтрак		330,3	6,93	9,28	29,92	232,67	421	8,23	9,15	57,9	347,2		
Второй завтрак	Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368	
	Итого за второй завтрак	50	0,2	0,2	4,9	23,5	50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Обед	Салат из капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	50	0,704	2,54	4,5	43,7	20	
	Суп картофельный с макар	150	1,62	1,95	10,29	75,22	200	2,18	2,84	14,29	91,5	82	
	Гуляш из отварного мяса	84	14,34	11,58	3,7	176,4	104	17,82	14,33	4,58	218,4	277	
	Каша рисовая вязкая	100/5	4,14	3,52	18,6	102	150/5	6,21	5,28	27,9	153	168	
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399	
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1	
Итого за обед		589	24,9	29,98	72,03	649,92	746,5	31,61	36,89	92,13	800,2		
	Пудинг из творога с рисом	80/15	12,11	8,61	19,47	203,2	100/20	15,14	10,76	24,34	254	236	
Полдник	Ряженка						180	5,2	4,5	7,2	95,4	401	
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85						400	
Итого за полдник		245	16,68	12,68	27,03	288,2	300	20,34	15,26	31,54	349,4		
		1214,3	48,71	52,14	133,88	1194,29	1517,5	60,38	61,5	186,47	1520,3		
Итого за день													

		от 1 до 3 лет							от 3 до 7 лет							№ рецептур
Применение пищи	День 8	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность					
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы			
Завтрак		Суп молочный из пшена	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,3	18,82	145,2	94			
		Бутерброд с повидлом	45	1,7	3,7	23,1	130,5	45	1,7	3,7	23,1	130,5	2			
		Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	180	3,67	3,19	15,82	107	397			
Итого за завтрак			345	8,96	10,26	50,39	328,57	425	10,97	12,19	57,74	382,7				
Второй завтрак																
		Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47	368			
Итого за второй завтрак			80	0,3	0,3	7,8	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47				
Обед		Салат из свеклы с зел.лор.	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34			
		Пи из свежей капусты	150	2,604	4,866	9,99	89,62	200	3,5	6,48	13,72	119,5	67			
		Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	210	22,26	7,73	35,69	301	304			
		Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399			
Итого за обед		Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1			
Полдник			560	24,12	23,15	75,78	606,77	697,5	31,29	28,19	94,36	752,65				
		Тефтели рыбные тушеные	60	7,98	4,72	3,12	87	60	7,98	4,72	3,12	87	261			
		Макаронны отварные	150	38,42	5,49	207,62	1034	150	38,42	5,49	207,62	1034	204			
		Хлеб с сыром	20/5	2,66	1,58	10	65,4	20/5	2,66	1,58	10	65,4	3			
		Чай фруктовый	150	0,1	0	6	25,1	180	0,1	0	7,3	29,9	783			
Итого за полдник			385	49,16	11,79	226,74	1211,5	415	49,16	11,79	239,83	1216,3				
Итого за день			1370	82,54	45,5	360,71	2184,44	1637,5	91,82	52,57	401,73	2398,65				

		от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур		
Прим. пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9		Наименование блюда										
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливочным	201,5	1,24	3,59	7,3	68	301,5	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай	150	0,05	0,017	7,88	31,58	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Итого за завтрак	325	5,49	7,507	29,29	208,48	415	7,61	9,64	36,48	270,09	
		Ряженка					123	3,6	3,1	5,2	66,4	401
Второй завтрак	Печенье	25	1,92	2,42	18,58	104,25	25	1,92	2,42	18,58	104,25	кк
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33						368
Итого за второй завтрак		100	2,22	2,72	25,93	137,25	148	5,52	5,52	23,78	170,65	
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	2,18	2,84	14,29	91,5	200	2,91	3,78	19,05	122	80
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,4	4,8	50	1,4	0	0,7	8,1	кк
	Голубцы ленивые	150	30,97	48,55	141,42	1126	170	35,1	55,02	160,28	1276,13	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,3	10,19	19,74	183,6	20/37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
Итого за обед		530	37,58	61,6	196,88	1491,5	657,5	43,61	70,52	227,93	1719,75	
Полдник	Тфтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Картофельное пюре	120	2,6	3,9	17,2	114,2	130	2,7	4,1	18,7	123,3	321
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		330	9,96	12,13	45,78	333,2	390	12,55	15,76	54,41	404,3	
Итого за день		1285	55,25	83,96	297,88	2170,43	1610,5	69,29	101,44	342,6	2564,79	

		от 1 до 3 лет				от 3 до 7 лет				№ рецептур		
Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	ы
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10												
Завтрак	суп молочный с рисом	150	4,2	3,9	14,11	108,9	200	5,6	5,2	18,82	145,2	94
	Бутерброд со маслом сливочным	20\5	1,24	3,59	7,3	68	30\51	1,95	4,42	8,2	87	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	34,17	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого за завтрак		323	5,54	7,51	29,91	211,07	415	7,67	9,64	37,22	273,2	
Второй завтрак	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	30	2,3	2,9	22,3	125,1	кк
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого за второй завтрак		180	3,1	3,1	37,5	194,1	210	3,2	3,1	40,5	207,9	
Обед	Салат со свеклы с огурц	50	0,83	2,08	4,09	38,55	50	0,83	2,08	4,09	38,55	36
	Рассольник ленинградский	150	2,6	4,87	9,99	89,62	200	3,47	6,49	13,72	119,5	76
	Рыба тушеная с овощами	80	7,65	3,85	2,05	73,33	80	7,65	3,85	2,05	73,33	247
	Картофель отварной	100	2,23	3,38	1,6	112,31	130	2,9	4,4	2,08	146	318
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб ржаной ,пшеничный	20\30	3,3	10,19	19,74	183,6	20\37,5	3,8	11,7	22,66	210,8	1
		580	16,94	24,39	58,5	583,01	697,5	19,05	28,54	69,84	690,9	
Итого за обед		75\15	10,12	6,95	9,89	142,5	100\20	13,49	9,27	13,19	190	237
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой											
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,3	67	180	0,07	0	19,3	71	383
Итого за полдник		315	10,48	7,25	33,54	242,5	400	13,96	9,67	42,29	308	
Итого за день		1400	36,06	42,25	159,45	1230,68	1722,5	43,88	50,95	189,85	1480	
Среднее количество за период		1271,66	50,87	60,06	191,1	1510,01	1597,26	62,85	72,06	233,62	1839,62	