

Примерное меню для детей дошкольных организаций осень-зима 2024-2025гг.

Утверждаю заведующий

А.С.Зимина

Возрастная категория: 3-7 лет

САД

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
1-й день Понедель- ник	Завтрак													
	Суп молочный рисовый	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,064	0,68	121,10	103,48	18,10	0,38	93	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,00	0,044	0,00	8,14	25,46	8,66	0,54	1	
	Итого завтрак:		6,57	10,54	36,46	268,9	0,11	3,51	142,0	132,9	29,0	1,24		
	2-й завтрак													
	Яблоко	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399	
	Обед													
	Огулец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3	0,006	1,05	6,9	7,2	4,2	0,18	70	
	Борщ со сметаной	200	1,77	2,27	11,43	73,20	0,088	6,6	19,2	53,36	21,32	0,77	80	
2-й день Вторник	Котлета рыбная	70	8,02	2,82	5,99	81,0	0,05	0,26	31,6	110,4	18,10	0,45	255	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137	0,14	18,16	36,97	86,6	27,75	1,01	321	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	0,01	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	ПР	
	Итого обед:		15,56	14,08	57,94	361,29	0,250	19,97	92,10	248,36	63,19	3,48		
	Полдник													
	Омлет натуральный	80		13,46		157	0,05	0,15	62,8	138,6			215	
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	0,03	10,00	2,5	1,30	0,28	393	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,5	1,06	ПР	
	Итого полдник:		17,88	15,92	46,62	278,0	0,19	0,24	114,2	167,20	14,80	1,34		
Итого за день:														
			34,62	39,48	140,83	999,19	0,62	26,74	372,64	544,39	128,20	10,04		
	Завтрак													
	Каша жидкая манная	150	3,40	3,96	22,94	141,0	0,030	0,00	8,40	29,40	5,90	0,34	168	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,00	0,044	0,00	8,14	25,46	8,66	0,54	1	
	Итого завтрак:		5,66	10,59	45,27	301,00	0,07	2,83	29,34	58,86	16,76	1,20		
	2-й завтрак													
	Яблоко	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399	
	Обед													
	Салат из капусты	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,013	3,82	13,66	17,92	8,46	0,48	36	
	Суп с пшеничной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,082	6,60	19,2	53,36	21,32	0,77	80	
	жаркое по домашнему	150	20,8	6,74	18,5	205,0	0,05	0,00	10,6	87,5	17,4	0,89	282	
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,0	0,054	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ПР	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,0	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376	
	Хлеб пшеничный	20	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,5	1,06	ПР	
	Итого обед:													
	Полдник		28,38	10,47	80,73	518,90	0,34	10,84	123,96	246,18	80,18	5,49		
	запеканка из творога с морковью	100	22,80	15,66	22,3	321,1	0,065	0,31	191,50	0	0	0,90	237	
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	0,03	10,0	2,50	1,30	0,28	393	
	Итого полдник:		22,86	15,68	32,29	361,10	0,07	0,31	201,50	0,0	0,0	0,90		
	Итого за день:													
			54,97	30,30	143,68	1055,50	0,48	22,66	470,17	364,57	108,17	8,66		

3-день Среда	Завтрак	150	3.40	3.96	22.94	141.0	0.03	0.00	8.4	29.4	5.9	0.34	168
	каша молочная манная	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	0	2.83	12.80	4.00	2.20	0.32	393
	Чай с сахаром и лимоном	30/5	2.14	6.61	12.13	119.00	0.044	0.00	8.14	25.46	8.66	0.54	1
	бублики с маслом		6.63	5.01	47.98	182.00	0.17	2.83	62.6	59.5	21.6	1.72	
	Итого завтрак:												
	2-й завтрак												
	яблоко	100	0.75	0	15.15	64.0	0.02	3.00	10.5	10.5	6.0	2.10	399
	Обед												
	суп картофельный с гречневой крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.00	0.088	6.6	19.2	53.36	21.32		80
	тефтели мясные с рисом	80	8.5	9.1	13.06	170.00	0.05	0.45	30.46	69.74	25.00	0.9	287
	капусты тушеная	100	1.98	3.71	9.49	79.0	0.08	20.03	60.0	177.1	44.1	1.63	132
	компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.14	0.06	41.4	26.1	13.5	1.06	ПР
4-й день Четверг	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	ПР
	Итого обед:		17.45	16.61	80.33	543.04	0.42	28.69	174.59	377.66	121.26	5.61	
	Полдник												
	ватрушка с повидлом	35	7.52	13.46	14.59	157.0	0.056	0.15	62.8	138.6	10.4	1.54	215
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.00	0.03	10.0	2.50	1.3	0.28	393
	Итого полдник:		4.67	2.76	24.58	197.00	0.056	0.03	25.00	2.5	1.3	0.28	
	Итого за день:		29.5	24.38	168.04	986.04	0.67	34.61	272.69	450.16	150.16	9.71	
	Завтрак	150	3.49	3.73	23.82	142.48	0.13	0	9.98	71.62	25.06	0.84	185
	Каши жидкая молочная пшеничная	30/5	2.14	6.61	12.13	119.0	0.044	0	8.14	25.46	8.66	0.54	1
	Бублики с маслом	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.00	0.03	10.00	2.50	1.30	0.28	393
	Итого завтрак:		5.63	10.34	35.95	301.48	0.17	0.00	28.12	97.08	33.72	1.38	
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	100	1.20	0.40	16.80	76.0	0.03	8.0	6.4	22.4	33.6	0.48	368

4-й день Четверг	Завтрак	150	3.49	3.73	23.82	142.48	0.13	0	9.98	71.62	25.06	0.84	185
	Каши жидкая молочная пшеничная	30/5	2.14	6.61	12.13	119.0	0.044	0	8.14	25.46	8.66	0.54	1
	Бублики с маслом	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.00	0.03	10.00	2.50	1.30	0.28	393
	Итого завтрак:		5.63	10.34	35.95	301.48	0.17	0.00	28.12	97.08	33.72	1.38	
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	100	1.20	0.40	16.80	76.0	0.03	8.0	6.4	22.4	33.6	0.48	368
	Обед												
	Салат из огурцов и помидоров	60	0.65	2.75	3.01	39.33	0.013	3.82	13.66	17.92	8.46	0.48	36
	Суп картофельный с горохом	200	1.45	3.93	10.19	82.0	0.038	8.23	35.50	42.58	21.0	0.95	57
	Биточки из говядины	80	8.93	6.74	8.97	132	0.05	0.00	10.6	87.5	17.4	0.89	282
	Каши вязкая гречневая с маслом	150/5	4.73	5.17	21.20	150.35	0.12	0	8.73	112.50	74.43	2.50	314
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	ПР
4-й день Пятница	Итого обед:		17.88	9.46	41.41	416.55	0.26	8.23	54.73	202.48	109.53	4.62	
	Полдник												
	кондитерское изделие	50	7.52	13.46	1.51	157	0.05	0.15	62.8	138.6	10.4	1.54	215
	кофейный напиток с молоком	180	5.22	4.5	7.2	90.00	0.07	1.26	216.00	162.00	25.2	0.18	401
	Итого полдник:		12.74	17.96	8.71	247	0.12	1.41	278.8	300.60	10.4	1.54	393
	Итого за день:		37.45	38.16	102.87	1041.03	0.58	17.64	368.05	622.56	187.25	8.02	ПР

Завтрак		150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,064	0,68	121,1	103,48	18,10	0,38	93
5-й день Пятница	Суп молочный рисовый	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
	Чай с сахаром и лимоном	30/5	2,14	6,61	12,13	119,0	0,044	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1
	Бутерброд с маслом		6,57	10,54	36,46	268,90	0,11	3,51	142,04	132,94	28,96	1,24	
	Итого завтрак:												
	2-й завтрак												
	яблоко	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399
	Обед												
	огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,006	1,05	6,9	7,2	4,2	0,18	70
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,77	2,27	11,43	73,20	0,088	6,60	19,2	53,36	21,32	0,77	80
	Котлета рыбная	70	8,02	2,82	5,99	81,0	0,05	0,26	31,60	110,4	18,1	0,45	255
6-й день Понедельник	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	36,97	86,60	27,75	1,01	321
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	ПР
	Итого обед:		15,56	14,08	57,94	361,29	0,25	19,97	92,10	248,36	63,19	3,48	
	Полдник												
	Омлет натуральный	80		13,46		157,0	0,05	0,15	62,8	138,6			215
	чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	10,0	2,50	1,3	0,28	393
	Итого полдник:			14,86	31,28	305,00	0,24	0,26	128,0	202,3			
	Итого за день:		34,62	39,48	140,83	999,19	0,62	26,74	372,64	544,39	128,25	10,04	
	Завтрак												
6-й день Понедельник	Суп молочный с макар. Изделиями	200	4,48	4,11	12,81	106,2	0,084	0,68	120,66	124,24	34,84	0,84	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
	бутерброд с маслом	30/5	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	ПР
	Итого завтрак:		7,71	5,16	37,85	228,20	0,22	3,57	174,86	154,34	50,54	2,22	
	2-й завтрак												
	яблоко	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399
	Обед												
	салат из капусты	50	0,24	0,03	0,51	3	0,006	1,05	6,9	7,2	4,2	0,18	70
	суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,04	0,40	15,76	23,44	8,36	0,47	86
	плов из птицы	140,00	13,56	10,20	0,00	146,0	0,24	0,00	19,8	93,3	11,4	0,96	300
6-й день Понедельник	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,00	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376
	хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	ПР
	Итого обед:		2,22	0,39	10,53	201,20	0,06	1,05	17,40	54,60	18,30	1,35	
	Полдник												
	кондитерское изделие	40	2,88	5,64	18,28	172,16	0,040	0,00	15,28	35,92	10,48	0,52	469
	какао	180	5,22	4,50	7,20	90	0,07	1,26	216,0	162,0	25,20	0,18	401
	Итого полдник:		5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	216,0	162,00	25,20	0,18	
	Итого за день:		15,90	10,05	70,73	583,40	0,37	8,88	418,76	381,44	100,04	5,85	
	Завтрак												

		Завтрак																			
		150/5/5		180/10/7		30/5/7		Итого завтрак:		2-й завтрак		банан		салад из свеклы с зеленым горошком		200		100		Итого обед:	
7-й день Вторник	Каша вязкая молочная манная	3,40	3,96	22,94	141	0,03	0	8,40	29,4	0	0,03	8,0	22,4	13,80	7,58	0,26	33,6	0,48	368	0,34	168
	Чай с сахаром и лимоном	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,83	0	2,83	4,00	69,74	28,24	1,62	7,58	0,26	34	0,32	168
	бутерброд с маслом и сыром	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	0,06	0,17	2,89	59,50	86,58	24,67	1,15	291	0,85	372	1,06	393
	Итого завтрак:	6,63	5,01	47,98	263,00	0,17	2,89	62,60	59,50	0,17	2,89	59,50	21,60	130,94	49,92	3,05	115,12	5,25	469	1,72	393
	2-й завтрак																		пр		
	банан	1,20	0,40	16,80	76,0	0,03	8,0	6,4	22,4	0,03	8,0	22,4	33,6	13,80	7,58	0,26	33,6	0,48	368	0,34	168
	Обед																		пр		
	салад из свеклы с зеленым горошком	0,59	3,69	2,24	44,52	0,013	16,22	18,68	13,80	0,013	16,22	18,68	13,80	69,74	28,24	1,62	7,58	0,26	34	0,32	168
	рассольник ленинградский	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	30,46	69,74	0,18	4,65	30,46	69,74	86,58	24,67	1,15	291	0,85	372	1,06	393
	запеканка картофельная с мясом	7,43	5,49	17,03	147,5	0,067	14,87	15,17	3,96	0,067	14,87	15,17	3,96	26,1	13,50	1,06	14,10	1,17	пр		
8-й день Среда	компот из свежих яблок	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	0,009	1,55	13,03	3,96	47,40	14,10	1,17	49,92	3,05	401	0,00	
	хлеб пшеничный	3,11	1,03	14,84	81,00	0,14	0,06	41,4	26,1	0,14	0,06	41,4	26,1	130,94	49,92	3,05	115,12	5,25	469	1,72	393
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	0,054	0	10,50	47,40	130,94	49,92	3,05	115,12	5,25	469	1,72	393
	Итого обед:	6,37	4,58	23,08	160,00	0,25	20,87	59,64	130,94	0,25	20,87	59,64	130,94	130,94	49,92	3,05	115,12	5,25	469	1,72	393
	Подник																		пр		
	булочка домашняя	4,4	8,3	30,00	140,0	0,040	0	13,86	25,00	0,040	0	13,86	25,00	10,00	18,2	0,13	10,00	0,00	401	0,00	
	кефир	3,77	3,3	5,5	66,0	0,026	0,39	161,2	119,6	0,026	0,39	161,2	119,6	25,00	10,00	0,00	10,00	0,00	401	0,00	
	Итого подник:	8,17	11,6	35,5	206,00	0,040	0,00	0,00	25,00	0,040	0,00	0,00	25,00	10,00	18,2	0,13	10,00	0,00	401	0,00	
	Итого за день:	22,51	21,73	144,85	937,69	0,49	31,76	128,64	237,84	0,49	31,76	128,64	237,84	115,12	5,25	469	1,72	393	0,00		
	Завтрак																		пр		
8-й день Среда	Каша жидкая молочная гречневая	2,12	3,89	26,86	151,0	0,02	0	4,4	46,2	0,02	0	4,4	46,2	25,00	10,00	0,45	10,00	0,45	469	0,33	185
	Бутерброд с маслом	2,14	6,61	12,13	119,0	0,044	0	8,14	25,46	0,044	0	8,14	25,46	8,66	8,66	0,54	8,66	0,54	1	0,32	168
	чай с сахаром	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	1,17	113,20	81,0	0,04	1,17	113,20	81,0	12,60	12,60	0,12	12,60	0,12	395	1,06	393
	Итого завтрак:	7,11	12,91	53,35	361,00	0,104	1,17	125,74	152,66	0,104	1,17	125,74	152,66	36,16	36,16	0,99	36,16	0,99	395	1,06	393
	2-й завтрак																		пр		
	банан	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,0	12,8	8,80	0,024	8,0	12,8	8,80	7,2	7,2	1,76	7,2	1,76	368	0,34	168
	Обед																		пр		
	суп гороховый	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	30,46	69,74	0,18	4,65	30,46	69,74	28,24	28,24	1,62	28,24	1,62	81	0,32	168
	гуляш из отварного мяса	15,47	12,22	3,93	187,50	0,05	0,60	29,2	124,2	0,05	0,60	29,2	124,2	103,00	103,00	1,15	103,00	1,15	277	1,06	393
	каша артек	4,08	4,08	25,05	153,00	0,08	0,00	16,60	103,00	0,08	0,00	16,60	103,00	13,9	13,9	1,12	13,9	1,12	376	1,06	393
8-й день Среда	компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	101,7	0	0,36	28,6	47,40	0	0,36	28,6	47,40	14,10	14,10	1,17	14,10	1,17	пр		
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	10,50	47,40	0,054	0	10,50	47,40	14,10	14,10	1,17	14,10	1,17	пр		
	Итого обед:	1,98	0,38	10,02	205,20	0,10	0,00	10,50	150,40	0,10	0,00	10,50	150,40	14,10	14,10	1,17	14,10	1,17	пр		
	Подник																		пр		
	кондитерские изделия	2,88	5,64	18,28	135,6	0,04	0,00	15,28	35,92	0,04	0,00	15,28	35,92	10,48	10,48	0,52	10,48	0,52	пр		
	раженка	2,85	2,41	14,36	91	0,040	1,17	113,20	81,0	0,040	1,17	113,20	81,0	12,60	12,60	0,12	12,60	0,12	395	1,06	393
	Итого подник:	0,00	0	0,00	91,00	0,000	0,00	0,00	81,00	0,000	0,00	0,00	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	1,06	393
	Итого за день:	9,41	13,61	71,21	692,40	0,232	9,17	149,04	392,86	0,232	9,17	149,04	392,86	57,46	57,46	3,92	57,46	3,92	401	0,00	
	Завтрак																		пр		

Завтрак														
9-й день Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	150	4,56	5,91	26,67	178,0	0,13	0	25,6	129,9	42,70	1,46	168	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,0	0,044	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393	
	Итого завтрак:		6,82	12,54	49,00	338,00	0,17	2,83	46,54	159,36	53,56	2,32		
	2-й завтрак													
	сок	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399	
	Обед													
	икра кабачковая	40	0,75	1,88	3,69	34,7	0,013	16,22	18,68	13,80	7,58	0,26	34	
	суп с фрикадельками	250	5,31	4,14	12,35	108,0	0,11	8,96	23,2	94,52	29,1	1,17	83	
	сосиски отварная	45	5,50	11,95	0,20	130,0	0,10	0,00	17,5	79,5	10,0	0,90	275	
	макаронные отварные с маслом	130/5	1,22	7,28	7,51	100,0	0,04	5,53	18,0	35,9	15,6	0,53	321	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	пр	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	пр	
	Итого обед:		6,45	8,81	53,86	559,04	0,243	7,14	82,93	113,36	56,44	3,61		
	Полдник													
	запеканка из творога с морковью	100	9,53	7,47	10,24	146,3	0,035	0,93	81,55			0,83	240	
	чай с сахаром	180/10	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	137,0	112,1	19,2	0,43	397	
	Итого полдник:		3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43		
	Итого за день:		17,69	24,54	133,83	1068,04	0,49	14,40	276,97	395,32	135,20	8,46		
10-ый день Пятница	Завтрак													
	оладьи с повидлом	60/10	4,31	7,23	23,13	174,0	0,08	0,45	48,10	66,90	18,10	0,83	451	
	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	10,0	2,50	1,30	0,28	393	
	Итого завтрак:		4,37	0,02	9,99	214,00	0,00	0,03	10,00	2,50	19,40	0,28		
	2-й завтрак													
	сок	100	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,0	12,8	8,80	7,2	1,76	368	
	Обед													
	салат из свеклы с соевым соусом	60	0,82	2,15	4,36	41,14	0,011	1,40	27,28	16,74	5,43	0,66	пр	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82,0	0,038	8,23	35,50	42,58	21,0	0,95	57	
	тефтели из рыбы	80	14,08	1,91	0,62	76,0	0,07	0,40	14,1	139,2	10,9	0,60	242	
	пюре картофельное	150/5	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	36,97	86,60	27,75	1,01	321	
	компот из сухофруктов	180	0,040	0,02	24,99	101,7	0,000	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	пр	
	Итого обед:		3,43	4,29	20,21	210,20	0,09	8,23	46,00	89,98	35,10	2,12		
	Полдник													
	Яйно варенное	1шт			0,28	63,00	0,04	0,00	15,28	35,92		0,52	213	
	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,38	19,78	108,0	0,19	0,08	55,2	61,2	18,4	1,40	пр	
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12	395	
	Итого полдник:				34,42	26,20	0,27		183,68	178,12	41,48			
	Итого за день:		20,21	36,4	72,46	721,4	0,384	17,51	252,48	279,4	103,18			
	ИТОГО:		35,19		154,81	1137,42	0,69	43,01	454,74	612,15	177,44	10,3		