

Приложение №1
к приказу №133
от 28.11.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ №16



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-23 г.г.**

НА

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,8	2,85	5,08	3,81	16,8	12,6	132	99,3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4,73	3,68	6,88	5,35	14,6	11,35	139	108,11	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	итого	445	365	8,65	6,64	11,98	9,18	41,8	33,27	312,6	244,91	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	399
	итого	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	
обед												
1	Рассольник ленинградский	200	150	1,68	1,26	5,12	4,07	16,6	9,96	120,75	72,46	76
2	Шницель рубленый	70	60	9,4	7,3	9,24	6,93	12,6	9,42	183	137	282
3	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	6,24	5,28	31,59	26,73	118,95	100,65	321
4	Капуста тушеная	60	40	1,25	0,84	2,23	1,48	5,75	3,84	48	32	132
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	47	35,25	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,44	0,4	0,02	0,02	27,8	25	113	102	376
	итого	698	555	18,7	14,6	23,5	18,3	116,7	92,3	696,8	531,6	
полдник												
1	Пудинг из творога с яблоками, с соусом сметанным	150	130	20,4	17,7	16	13,9	21,9	19	314	272	240/354.1
2	Кондитерское изделие	40	20	2,4	0,96	8,6	3,44	35	14	230	95,84	703
3	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397
	итого	390	330	26,9	22,3	28,1	20,5	74,5	48,8	663,0	474,8	
ИТОГО за день		1718	1430	55,13	44,42	63,63	48	251,68	192,5	1750,53	1327,31	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,8	2,85	5,08	3,81	16,8	12,6	132	99,3	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,14	1,83	6,61	5,67	12,8	10,97	119	102	1
3	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,02	10,5	9,47	42,1	37,9	392
	итого	435	360	6,0	4,7	11,7	9,5	40,1	33,0	293,1	239,2	
второй завтрак												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	368
	итого	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,16	1,62	2,85	2,27	17,15	10,29	104,75	62,85	82
2	Плов из птицы	150	130	13,3	10,26	12,1	11,22	25,5	22,1	130	115	304
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,38	0,06	0,05	1,5	1,2	8,4	6,72	70
4	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
5	Компот из ягод (свежемороженых)	180	150	0,2	0,17	0,05	0,05	20,4	17	83	69,2	375
	итого	618	500	17,8	13,8	15,5	14,0	77,2	60,6	392,3	306,0	
полдник												
1	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе	80	60	6,73	5,3	5,04	3,78	6,35	4,78	110	82,4	264
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,36	1,97	5,3	4,1	26,65	22,8	113,03	94,19	125
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	47	35,25	700
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	итого	430	365	10,8	8,6	10,6	8,1	53,1	44,2	311,6	249,3	
ИТОГО за целый день		1583	1325	36,1	28,55	38,29	32	191,4	158,83	1092	889,51	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
2	Каша вязкая с маслом	130	110	1,3	1,1	2,47	2,06	19,54	16,28	112,98	94,15	168
3	Икра кабачковая консервированная	50	40	0,72	0,58	2,83	2,26	4,63	3,7	46,8	37,44	93
4	Бутерброд с маслом	35	30	2,14	1,83	6,61	5,67	12,8	10,97	119	102	1
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
	итого	465	410	12,4	11,4	19,2	17,0	53,3	45,6	442,8	387,6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	399
	итого	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	
обед												
1	Борщ с фасолью и картофелем	200	150	2,84	2,13	4,08	3,06	11,6	8,71	94,6	71	63
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	8,3	5,73	7,15	5,11	2,62	1,97	125	93,8	277
3	Каша вязкая с маслом	130	110	1,3	1,1	2,47	2,06	19,54	16,28	112,98	94,15	168
4	Горох отварной консервированный	50	40	2,5	2	0,1	0,08	4,15	3,32	27,5	22	131
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,98	1,58	0,36	0,2	10	9,66	52,2	47	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,44	0,4	0,02	0,02	27,8	25	113	102	376
	итого	698	560	19,0	14,3	14,6	10,9	88,4	75,0	591,4	482,2	
полдник												
1	Оладьи со сгущенным молоком	100	75	3,79	3,07	7,28	6,37	31,4	27,5	285	233	449
2	Напиток кисломолочный	190	180	5,51	5,22	4,75	4,5	7,6	7,2	95	90	401
	итого	290	255	9,3	8,3	12,0	10,9	39,0	34,7	380,0	323,0	
ИТОГО за целый день		1638	1405	41,66	34,88	45,86	38,76	199,34	173,5	1492,29	1268,74	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,8	2,85	5,08	3,81	16,8	12,6	132	99,3	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,14	1,83	6,61	5,67	12,8	10,97	119	102	1
3	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,02	10,5	9,47	42,1	37,9	392
итого		435	360	6,0	4,7	11,7	9,5	40,1	33,0	293,1	239,2	
второй завтрак												
1	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
обед												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	4,3	2,98	4,14	3,11	12,4	9,27	108	81	83
2	Запеканка картофельная с печенью	150	130	7,24	5,79	16,2	15,17	31,28	27,82	304,64	275,39	291
3	Икра морковная	60	40	1,41	0,94	2,76	1,84	7,4	4,93	60,01	40	54
4	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
5	Кисель из ягод (свежемороженых)	180	150	0,09	0,08	0,04	0,03	23,5	19,6	94,7	78,9	378
итого		628	500	14,7	11,1	23,6	20,5	87,3	71,7	633,5	527,5	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
2	Винегрет овощной	130	110	1,76	1,49	8,01	6,78	10	8,46	119	101	45
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	47	35,25	700
4	Кондитерское изделие	25	20	1,38	1,1	6,38	5,1	19,95	15,96	175,25	140,2	703
5	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
итого		425	375	9,9	9,0	19,2	16,7	50,3	41,3	445,9	377,0	
ИТОГО за целый день		1588	1335	31,03	25,21	54,92	47,06	187,46	155,78	1416,42	1187,64	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	3,78	2,6	4,6	4	23,2	17,4	148	111	93
2	Бутерброд с сыром	45	35	4,73	3,68	6,88	5,35	14,6	11,35	139	108,11	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
итого		445	365	8,6	6,4	11,5	9,4	48,2	38,1	328,6	256,6	
второй завтрак												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,1	3,08	4,28	3,21	12,9	9,69	107	80	81
2	Капуста тушеная с мясом	180	160	9,9	6,8	9,7	7,75	9,73	8,11	201	167,5	336
3	Хлеб пшеничный	30	20	1,98	1,58	0,36	0,2	10	9,66	52,2	47	700
4	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,44	0,4	0,02	0,02	27,8	25	113	102	376
итого		628	510	18,1	13,2	14,8	11,5	73,1	62,5	539,3	448,7	
полдник												
1	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	70	5,1	4,7	4,56	3,99	29	25,4	197	172	454
2	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397
итого		280	250	9,2	8,4	8,1	7,2	46,6	41,2	316,0	279,0	
ИТОГО за целый день		1453	1225	36,3	28,34	34,82	28,49	177,72	151,58	1227,92	1028,31	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макароны отварные с сыром	130	110	7,25	6,14	6,68	5,65	20,7	17,5	172	145	206
2	Икра кабачковая консервированная	50	40	0,72	0,58	2,83	2,26	4,63	3,7	46,8	37,44	93
3	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,53	6,61	4,73	12,8	9,14	119	85	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
	итого	415	355	13,3	11,1	18,8	15,1	54,1	44,7	438,8	358,4	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	399
	итого	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	
обед												
1	Суп картофельный с рыбой	200	150	4,84	3,63	2,84	2,13	12,5	9,41	95,2	71,4	106
2	Котлета рубленая	80	60	9,4	7,3	9,24	6,93	12,6	9,42	183	137	282
3	Каша вязкая с маслом	130	110	1,3	1,1	2,47	2,06	19,54	16,28	112,98	94,15	168
4	Икра свекольная	60	40	1,41	0,94	2,76	1,84	7,4	4,93	60,01	40	54
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	47	35,25	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,44	0,4	0,02	0,02	27,8	25	113	102	376
	итого	708	555	20,6	15,9	18,0	13,5	102,2	82,3	677,3	532,0	
полдник												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	19,2	17,4	15,5	13,4	21,9	19	311	270	235
2	Кондитерское изделие	40	20	1,93	0,96	1,9	0,95	26,99	13,5	136,38	68,19	703
3	Напиток кисломолочный	190	180	5,51	5,22	4,75	4,5	7,6	7,2	95	90	401
	итого	380	330	26,6	23,6	22,2	18,9	56,5	39,7	542,4	428,2	
ИТОГО за целый день		1688	1420	61,48	51,45	58,94	47,39	231,5	184,96	1736,6	1394,63	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,8	2,85	5,08	3,81	16,8	12,6	132	99,3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4,73	3,68	6,88	5,35	14,6	11,35	139	108,11	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	итого	445	365	8,7	6,6	12,0	9,2	41,8	33,3	312,6	244,9	
второй завтрак												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	368
	итого	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,16	1,62	2,85	2,27	17,15	10,29	104,75	62,85	82
2	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	130	8,3	7,19	6,02	5,22	14,5	12,57	145	125,67	302
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,38	0,06	0,05	1,5	1,2	8,4	6,72	70
4	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
5	Компот из ягод (свежемороженых)	180	150	0,2	0,17	0,05	0,05	20,4	17	83	69,2	375
	итого	618	500	12,8	10,7	9,4	8,0	66,2	51,1	407,3	316,6	
полдник												
1	Омлет	150	130	9,74	8,85	17,4	15,8	1,96	1,78	203	185	228
2	Горох отварной консервированный	50	40	2,5	2	0,1	0,08	4,15	3,32	27,5	22	131
3	Хлеб пшеничный	30	25	1,98	1,65	0,36	0,3	10	8,33	52,2	43,5	700
4	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,02	10,5	9,47	42,1	37,9	392
	итого	430	375	14,3	12,6	17,9	16,2	26,6	22,9	324,8	288,4	
ИТОГО за целый день		1593	1340	37,24	31,37	39,8	33,83	155,65	128,28	1139,67	944,95	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,8	2,85	5,08	3,81	16,8	12,6	132	99,3	94
2	Бутерброд с маслом	35	25	2,14	1,53	6,61	4,73	12,8	9,14	119	85	1
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
итого		435	355	6,1	4,5	11,7	8,6	40,0	31,1	292,6	221,8	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	399
итого		185	180	0,93	0,9	0	0	18,69	18,18	78,11	76	
обед												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1,32	0,99	4,48	3,36	7,32	5,49	74,8	56,1	78
2	Оладьи из печени	80	60	6,94	5,88	14,94	13,22	7,86	7,46	148,92	125,19	282
3	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	6,24	5,28	31,59	26,73	118,95	100,65	321
4	Овощи отварные	60	40	0,78	0,62	0,05	0,04	3,11	2,49	29,6	23,68	320
5	Хлеб пшеничный	30	25	1,98	1,65	0,36	0,3	10	8,35	52,2	43,5	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,44	0,4	0,02	0,02	27,8	25	113	102	376
итого		718	565	15,8	13,1	26,6	22,6	100,4	85,6	603,6	503,3	
полдник												
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	130	18	14,3	19	16,5	17,1	14,8	351	304	231
2	Напиток кисломолочный	190	180	5,51	5,22	4,75	4,5	7,6	7,2	95	90	401
итого		340	310	23,5	19,5	23,8	21,0	24,7	22,0	446,0	394,0	
ИТОГО за целый день		1678	1410	46,28	38,01	62,01	52,14	183,76	156,81	1420,3	1195,12	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,8	2,85	5,08	3,81	16,8	12,6	132	99,3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4,73	3,68	6,88	5,35	14,6	11,35	139	108,11	3
3	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,02	10,5	9,47	42,1	37,9	392
итого		445	365	8,6	6,6	12,0	9,2	41,9	33,4	313,1	245,3	
второй завтрак												
1	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	3,29	2,47	3,07	2,3	9,79	7,34	81	60,75	80
2	Шницель рыбный натуральный	80	60	5,84	5,23	5,96	4,98	29,32	21,4	147,26	136,18	
3	Рис отварной	130	110	3,16	2,67	4,65	3,94	31,8	26,9	112	102	315
4	Икра кабачковая консервированная	50	40	0,72	0,58	2,83	2,26	4,63	3,7	46,8	37,44	93
5	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700
6	Кисель из ягод (свежемороженых)	180	150	0,09	0,08	0,04	0,03	23,5	19,6	94,7	78,9	378
итого		678	540	14,8	12,4	17,0	13,9	111,7	89,0	547,9	467,5	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
2	Котлета из овощей	130	110	3,8	3,21	6,85	5,8	14,9	12,6	137	116	146
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	47	35,25	700
4	Кондитерское изделие	25	20	1,38	1,1	6,38	5,1	19,95	15,96	175,25	140,2	703
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
итого		425	375	15,0	13,4	20,7	18,1	60,8	50,5	523,3	445,5	
ИТОГО за целый день		1648	1380	38,76	32,75	50,1	41,51	224,22	182,7	1428,23	1202,23	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак													
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	3,78	2,6	4,6	4	23,2	17,4	148	111	93	
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,14	1,83	6,61	5,67	12,8	10,97	119	102	1	
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393	
	итого	435	360	6,0	4,5	11,2	9,7	46,4	37,7	308,6	250,5		
второй завтрак													
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368	
	итого	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
обед													
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	4,1	3,08	4,28	3,21	12,9	9,69	107	80	81/115	
2	Жаркое по-домашнему	150	130	15,5	13,3	3,04	2,63	15	13	131	113,62	276	
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,48	0,38	0,06	0,05	1,5	1,2	8,4	6,72	70	
4	Хлеб ржаной	38	30	1,67	1,32	0,46	0,36	12,69	10,05	66,12	52,2	700	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,44	0,4	0,02	0,02	27,8	25	113	102	376	
	итого	618	500	22,2	18,5	7,9	6,3	69,9	58,9	425,5	354,5		
полдник													
1	Булочка "Веснушка"	70	50	2,68	1,9	5,67	4,95	32,3	26,9	252	190	473	
2	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397	
	итого	270	230	6,8	5,6	9,2	8,1	49,9	42,7	371,0	297,0		
ИТОГО за целый день		1153	960	28,63	23,42	19,49	16,36	126,09	106,43	1149,1	946,0		
		15740	13230	412,6	338,4	467,86	385,54	1928,82	1591,37	13853,08	11384,5		
		1574	1323	41,261	33,84	46,786	38,554	192,882	159,137	1385,308	1138,448		