

Утверждаю
Заведующий МДОУ №16



от 31.05.2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

НА

детский сад 10 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

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		
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 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	8.59	6.58	11.98	9.18	41.9	33.42	313.1	245.31	
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 из овощей	200	150	1.5	1.26	3.25	2.21	10.14	8.61	75.96	59.3	99
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	Овощи отварные	60	40	0.71	0.47	0.1	0.07	4.14	2.76	26.32	17.54	320
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	18.0	14.2	19.5	15.0	108.6	89.8	630.4	503.9	
полдник												
1	Пудинг из творога с яблоками, с соусом сметанным	120/30	110/20	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	54.35	43.99	59.63	44.73	243.71	190.22	1684.6	1300.1	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

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 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 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	4.5	11.2	9.7	46.5	37.8	309.1	250.9	
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	Щи зеленые	200	150	3.14	2.63	6.08	4.52	8.81	7.63	103.58	82.51	89
2	Плов из птицы	150	130	13.3	10.26	12.1	11.22	25.5	22.1	130	115	304
3	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
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		628	500	18.8	14.7	18.8	16.2	69.1	57.9	391.7	324.9	
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		1593	1325	37.06	29.25	41.04	34.43	189.64	160.89	1107.43	920.15	

Сезон: лето-осень

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	Овощи натуральные свежие	60	40	0.53	0.35	0.12	0.08	1.61	1.08	10.8	7.2	71
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		475	410	12.2	11.2	16.5	14.8	50.2	43.0	406.8	357.4	
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	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	Икра кабачковая	60	40	0.78	0.48	2.21	2.12	5.34	3.04	44.78	33.55	53
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		708	560	17.3	12.7	16.8	12.9	89.6	74.7	608.7	493.7	
полдник												
1	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	60/15	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		1658	1405	39.75	33.13	45.26	38.62	197.51	170.6	1473.57	1250.05	

Сезон: лето-осень

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		
		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	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	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	40	0.58	0.38	2.11	1.07	1.93	1.28	29.96	16.92	27
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 (свежемороженных)	180	150	0.09	0.08	0.04	0.03	23.5	19.6	94.7	78.9	378
итого		628	500	13.9	10.6	23.0	19.7	81.8	68.0	603.4	504.4	
полдник												
1	Биточки рыбные запеченные	80	60	6.06	4.84	5.96	3.77	28.52	19.82	98.5	77.6	94
2	Рагу из овощей	130	110	2.17	1.84	2.38	1.33	13.92	12.08	84.99	66.67	137
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		455	385	11.3	9.1	14.9	10.4	82.5	64.4	447.3	357.2	
ИТОГО за целый день		1618	1345	31.59	24.76	50	40.01	214.15	175.29	1387.86	1144.83	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

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 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	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 макаронными изделиями	200	150	2.16	1.62	2.85	2.27	17.15	10.29	104.75	62.85	82
2	Перец фаршированный мясом и рисом	180	150	14.69	13.09	17.74	13.4	29.4	24.77	295.76	229.2	286
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	500	20.9	18.0	21.4	16.3	97.0	79.8	631.8	493.3	
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	1215	39.11	33.36	41.91	33.01	195.34	164.19	1304.93	1061.56	

Сезон: лето-осень

День 1. 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	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
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	425	355	13.0	10.8	16.0	12.8	51.2	42.2	401.0	327.0	
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	70	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	Салат из белокочанной капусты	60	40	0.83	0.52	2.07	1.05	3.97	2.51	36.21	20.48	20
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	20.1	15.5	17.3	12.7	98.8	79.9	653.5	512.5	
полдник												
1	Вареники ленивые, с соусом сметанным	120/30	110/20	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	60.66	50.77	55.48	44.38	225.12	179.96	1675	1343.67	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

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 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	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 клецками	200	150	3.68	3.15	3.2	2	19.77	17.21	124.53	101.07	85
2	Птица, тушеная 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 свежие	60	40	0.53	0.35	0.12	0.08	1.61	1.08	10.8	7.2	71
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		628	500	14.4	12.2	9.9	7.7	69.0	57.9	429.5	355.3	
полдник												
1	Омлет	150	130	9.74	8.85	17.4	15.8	1.96	1.78	203	185	228
2	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
3	Хлеб пшеничный	30	25	1.98	1.65	0.36	0.3	10	8.33	52.2	43.5	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		440	375	12.3	10.9	17.8	16.2	24.0	20.6	305.8	272.0	
ИТОГО за целый день		1613	1340	36.79	31.19	40.17	33.55	155.91	132.88	1143.35	967.65	

Сезон: лето-осень

День 3. 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 сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
итого		435	355	6.0	4.4	11.7	8.6	40.1	31.2	293.1	222.2	
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	Икра баклажанная	60	40	1.04	0.56	2.11	2.06	4.82	2.1	42.98	29.45	52
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	16.0	13.0	28.6	24.6	102.1	85.2	617.0	509.1	
полдник												
1	Сырники из творога, с молоком сгущенным	130/20	110/20	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	46.48	37.89	64.07	54.16	185.57	156.57	1434.18	1201.29	

Сезон: лето-осень

День 4. 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	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 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	60	40	0.78	0.48	2.21	2.12	5.34	3.04	44.78	33.55	53
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		688	540	14.8	12.3	16.4	13.7	112.4	88.3	545.9	463.6	
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		1658	1380	38.82	32.65	49.48	41.37	224.93	182.04	1426.21	1198.34	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

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 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 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	4.5	11.2	9.7	46.5	37.8	309.1	250.9	
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 гречкой	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 свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
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	500	22.2	18.4	7.9	6.3	70.1	58.9	426.1	353.8	
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		1163	960	28.57	23.3	19.49	16.35	126.37	106.5	1150.2	945.7	
		15840	13230	413.2	340.29	466.53	380.61	1958.25	1619.14	13787.31	11333.4	
		1584	1323	41.318	34.029	46.653	38.061	195.825	161.914	1378.731	1133.335	