

СОГЛАСОВАНО
Заведующий



№ 06 2021 г.



Директор МУП "Общепит
городского округа г. Салава
Ильин В.В. Маков
" 21.08.2021
г. Салавата

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Неделя 1 День 1 (с заболеванием сахарный диабет)

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ репелтуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергети ч.
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.2 (С)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом (без сахара)	150/4	5,6	6,6	21,4	167,4	200/5	7,4	8,8	30,1	229,2
	7.5 (С)	Чай без сахара	150	0,1	0,02	0,6	3,1	200	0,1	0,03	0,9	4,3
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за завтрак				7,2	6,87	30	214,5		10,5	9,33	47	325,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	шт	0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.27 (С)	Свекла отварная	40	0,52	0,064	2,76	14	60	0,78	0,01	4,14	20
	2.8 (С)	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	150/10/5	4,5	3,1	17,5	122	200/20/5	6,2	4,1	25,5	169
	3.12(С)	Птица отварная	50	12,5	10,5	0,2	145	70	17,5	14,7	0,3	203
	5.2 (С)	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	150	3,3	4,9	14,1	113
	7.2 (С)	Чай с молоком без сахара	150	1,1	0,8	0,2	12,4	200	1,4	1,1	0,3	16,7
	ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	77	35	2,62	0,43	14	77
Итого за обед				23,16	16,794	40,26	415,4		30	22,64	50,94	539,7
Итого за полдник	4.5 (С)	Омлет натуральный с маслом	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.5 (С)	Чай без сахара	150	0,1	0,02	0,6	3,1	200	0,1	0,03	0,9	4,3
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за день:				38,38	33,684	92,56	847,3		52,92	46,55	129,04	1179,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1 (С)	Каша молочная "Геркулес" с маслом (Без сахара)	150/4	6,1	7,4	11,7	158	200/5	8,1	9,8	13,6	195
	7.3 (С)	Кофейный напиток без сахара	150	2,1	1,7	0,3	53	200	2,8	2,2	0,4	73
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за завтрак				9,7	9,35	20	255		13,9	12,5	30	356
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	шт	0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие	40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8
		с крупой перловой со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,82	3,6	9,2	83,4	200/5/8	3,22	4,9	12,3	164,4
	3.4 (С)	Рыба, тушеная в томате с	50/50	14,2	6,9	2,8	130	75/50	18,9	9,2	3,8	173
	4.3(С)	Каша гречневая	120	6,6	4,32	27,6	179,2	150	8,4	5,4	34,5	224,1
	7.15 (С)	Компот из плодов сушен	150	0,9	0	1,7	10,4	200	1,3	0,1	2	14,1
	ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	77	35	2,62	0,43	14	77
	Итого за обед				27,46	15,25	56,5	533,2		34,92	20,03	68,1
Итого за полдник	5.9 (С)	Суп молочный с крупой Пшениной (без сахара)	150	2,6	3,1	5,9	81	200	3,5	4,1	14,5	109
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
	7.2 (С)	Чай с молоком (без	150	1,1	0,8	0,2	12,4	200	1,4	1,1	0,3	16,7
Итого за полдник				5,2	4,15	19,1	137,4		7,9	5,7	30,8	213,7
Итого за день:				43,06	29,45	113,2	1005,5		57,42	38,93	146,5	1385,2

Неделя 1 день 3

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность		
			Вес блюда	Пищевые вещества		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	
				Белки	Жиры		Углеводы	Белки			Жиры
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Каша "Артек" молочная (жидкая) с маслом (без сахара)	150/4	6,1	5,7	15,9	200/5	8,1	7,6	24,4	198,4
	7.6 (С)	Какао с молоком (без сахара)	150	2,7	2	2,1	200	3,6	3,3	3,6	83
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	40	3	0,5	16	88
Итого за завтрак				10,3	7,95	26		14,7	11,4	44	345,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	шт	0,7	0,7	17,6	шт	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	60	0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.23 (С)	П омидоры свежие порционные	40	0,24	0	1,7		0,36	0	2,52	11,4
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3,3	5,1	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	3.10 (С)	Гуляш	25/35	7,3	7,9	1,6	35/35	10,2	11	2,2	148
	5.98(С)	Капша перловая рассыпчатая	120	3,7	2,9	25,4	150	4,6	3,6	31,2	177,6
	7.15 (С)	Кисель плодово-ягодный (без сахара)	150	0	0	6	200	0	0	18,4	73,6
Итого за обед				16,46	14,53	53,3	35	20,82	19,63	74,4	578,4
ПОЛДНИК	9.2 (С)	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30(20/10)	6,7	9,6	13,2	30(20/10)	6,7	9,6	13,2	167
	4.2(С)	Сырники из творога с маслом (без сахара)	50/10	8,4	6,1	4,9	60/10	10,1	7,5	7,3	136,5
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				19,2	19,9	24,5		25,3	23	46,7	496,5
Итого за день:				46,66	43,08	121,4		61,52	54,73	182,7	1500,2

Неделя 1 день 4

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.5 (С)	Чай без сахара	150	0,1	0,02	0,6	3,1	200	0,1	0,03	0,9	4,3
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за завтрак				7,4	9,77	9,7	160,1		11,8	14,33	18,5	257,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	шт	0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.23 (С)	Салат из помидоров и огурцов	40	0,33	1,86	1,5	24	60	0,5	2,8	2,2	36
	2.3 (С)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3	7	64,4	200/5/8	1,92	4,2	9,4	85,4
	3.4 (С)	Рыба, тушеная с овощами	50/50	14,2	6,9	2,8	130	75/50	18,9	9,2	3,8	173
	5.2 (С)	Капуста тушеная	120	1,3	1,9	5,6	45	150	1,5	2,3	6,7	54
	7.5 (С)	Чай без сахара	150	0,1	0,02	0,6	3,1	200	0,1	0,03	0,9	4,3
	ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	77	35	2,62	0,43	14	77
Итого за обед				21,07	14,11	31,5	343,5		25,54	18,96	37	429,7
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				10,7	10,88	30,5	268,1		14,3	13,43	44,7	367,1
Итого за день:				39,87	35,46	89,3	851,6		52,34	47,42	117,8	1134

Неделя 1 день 5

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК		Каша молочная из смеси круп гречневая, овсяная, пшеничная)	150/4	6	7,1	11,7	135	200/5	8,1	9,4	18,9	193
	4.20(С)		20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
	ТУ	Хлеб ржаной	150	2,7	2	2,1	37,2	200	3,6	3,3	3,6	59
	7.6(С)	Какао с молоком (без сахара)		10,2	9,35	21,8	216,2		14,7	13,2	38,5	340
Итого за завтрак							шт					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.27(С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8
	2.12(С)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,62	3,2	6,4	67,4	200/5/8	3,2	4,2	8,5	87,4
	3.12(С)	Птица отварная	50	12,5	10,5	0,2	145	70	17,5	14,7	0,3	203
	5.98(С)	Каша перловая рассыпчатая	120	3,7	2,9	25,4	144	150	4,6	3,6	31,2	177,6
	7.4(С)	Напиток из плодов шиповника без сахара	150	0,37	0,15	7,7	35	200	0,5	0,2	10,2	46
ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	77	35	2,62	0,43	14	77	
Итого за обед				22,13	17,18	124,2	481,6		28,9	23,13	66	610,8
Итого за полдник	5.9(С)	Суп молочный с крупой Геркулес	150	2,6	3,1	5,9	81	200	3,5	4,1	14,5	109
	7.2(С)	Чай с молоком без сахара	150	1,1	0,8	0,2	12,4	200	1,4	1,1	0,3	16,7
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за день:				34,53	27,48	171,6	821,7		47,3	37,53	138,1	1118,7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергет. ич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	4.2 (С)	Каша пшеничная молочная без сахара	150	0,1	0,02	21,4	187	200/5	7,4	8,8	30,1	250
	7.5 (С)	Чай без сахара	20	1,5	0,25	8	44	40	0,1	0,03	0,9	4,3
	ТУ	Хлеб ржаной		1,6	0,27	8,6	47,1		3,1	0,53	16,9	92,3
Итого за завтрак			шт				шт					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Итого за второй завтрак												
ОБЕД	1.11 (С)	Салат "Пестрый" без сахара	40	0,4	1,8	4,3	35	60	0,6	2,7	6,4	52
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3,3	5,1	62,4	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	3.10 (С)	Гуляш	25/35	7,3	7,9	1,6	106	35/35	10,2	11	2,2	148
	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	150	8,4	5,4	34,6	224
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный без сахара	150	0	0	6	23	200	0	0	10	38
	ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	77	35	2,62	0,43	14	77
Итого за обед				19,54	17,73	58,7	482,4	90/4	24,74	24,13	74	621,4
	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	9.2 (С)	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30(20/10)	6,7	9,6	13,2	167	30(20/10)	6,7	9,6	13,2	167
	7.2 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				4,1	4,2	6,4	79		5,5	5,6	8,6	525
Итого за день:				25,94	22,9	91,3	688,4		34,04	30,96	117,1	1318,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергет ич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1 (С)	Каша молочная "Геркулес" с маслом (Без сахара)	150/4	6,1	7,4	11,7	158	200/5	8,1	9,8	13,6	195
	7.3 (С)	Кофейный напиток без сахара	150	2,1	1,7	0,3	53	200	2,8	2,2	0,4	73
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за завтрак				9,2	8,55	29,7	264,4		13,2	11,5	46,5	390,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			170	0,7	0,7	17,6	79,9	170	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.28 (С)	Салат из помидоров и огурцов)	40	0,33	1,86	1,5	24	60	0,5	2,8	2,2	36
		Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	1,3	3,1	8,9	71	200/5/8	1,8	4,1	11,9	95
	3.4 (С)	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	14,2	6,9	2,8	130	75/50	18,9	9,2	3,8	173
	5.9 (С)	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	150	3,3	4,9	14,1	113
	7.15 (С)	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,7	0,03	8,2	36	200	0,9	0,05	11,3	50
Итого за обед				21,75	16,22	46,7	428		28,02	21,48	57,3	544
ПОЛДНИК	4.2 (С)	Сырники из творога с маслом	70/10	11,6	8,54	6,9	151,2	100/10	6,8	11	26,3	223
	1.3 (С)	Кефир без сахара	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				15,7	12,74	13,3	230,2		12,3	16,6	34,9	329
Итого за день:				47,35	38,21	107,3	1002,5		54,22	50,28	156,3	1343,1

Неделя 2 день 8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергет ич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ич. Ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.6 (С)	Какао с молоком (без сахара)	150	2,7	2	2,1	37,2	200	3,6	3,3	3,6	59
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за завтрак			170	10	11,75	11,2	194,2		15,3	17,6	21,2	312
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак			40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	150/5/5	2,82	3,6	9,2	83,4	200/5/8	3,22	4,9	12,3	164,4
	2.5 (С)	Рассольник с перловой крупой	50	12,5	10,5	0,2	145	70	17,5	14,7	0,3	203
	3.12(С)	Птица отварная	120	5,8	2,04	26,4	192	150	7,3	2,5	33	240
	5.14 (С)	Пюре гороховое										
Итого за обед	7.4 (С)	Компот из свежих плодов без сахара	150	0,1	0,1	10,3	43	200	0,2	0,1	12,6	52,1
	ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	77	35	2,62	0,43	14	77
Итого за обед			150	24,16	16,67	61,3	553,6		31,32	22,63	74	756,3
Итого за полдник		Суп молочный с крупой "Артек"	150	2,6	3,1	10,9	81	200	3,5	4,1	14,5	109
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
	7.2 (С)	Чай с молоком (без сахара)	150	1,1	0,8	0,2	12,4	200	1,4	1,1	0,3	16,7
Итого за полдник				5,2	4,15	19,1	137,4		7,9	5,7	30,8	213,7
Итого за день:				40,06	33,27	109,2	965,1		55,22	46,63	143,6	1361,9

Неделя 2 день 9

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергет ич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ич. ценность
				Пищевые вещества		Жир			Пищевые вещества		Жир	
				Белки	Углеводы				Белки	Углеводы		
ЗАВТРАК		Каша "Артек" молочная (жидкая) с маслом (без сахара)	150/4	6,1	5,7	15,9	200/5	8,1	7,6	24,4	198,4	
	4.19 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	7,3	200	2,8	2,2	10,4	73	
	7.3 (С)	Сыр порционный	10	2,7	2,73	0	10	2,7	2,73	0	36,1	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	20	1,5	0,2	8,6	44	
				11,5	11,18	40,2		14,4	13,93	54,1	403,1	
Итого за завтрак			170	0,7	0,7	17,6	170	-0,7	0,7	17,6	79,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,62	0,25	12,6		0,62	0,25	12,6	57,3	
Итого за второй завтрак			40	0,24	0	1,7	60	0,36	0	2,52	11,4	
ОБЕД	1.23 (С)	Суп картофельный с лапшой	150/5	3,22	1,8	10,7	200/5	3,82	2,3	14,3	94,4	
	2.11 (С)	Плов из курицы с перловой крупой	150	11,7	1,5	32,4	50/150	15,6	2,0	43,3	412	
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	0,7	0,03	8,2	200	0,9	0,05	11,3	50	
	ТУ	Хлеб ржаной	35	2,62	0,43	14	35	2,62	0,43	14	77	
				18,48	17,26	67		23,3	22,78	85,42	644,8	
Итого за обед												
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	150	3,1	4,6	20,1	137	
	ТУ	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	40	3	0,5	16	88	
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	200	5,5	5,6	8,6	106	
Итого за полдник				10,7	10,88	30,5		14,3	13,43	44,7	367,1	
Итого за день:				41,3	39,57	150,3		52,62	50,39	196,82	1472,3	

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергет ич. ценность
				Пищевые вещества			Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.2 (С)	Капша пшеничная молочная жидкая с маслом (без сахара)	150/4	5,6	6,6	21,4	7,4	8,8	30,1	229,2
	7.2 (С)	Чай с молоком (без сахара)	150	1,1	0,8	0,2	1,4	1,1	0,3	16,7
Итого за завтрак				6,7	7,4	21,6	8,8	9,9	30,4	245,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			170							
		Фрукт		0,7	0,7	17,6	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	0,48	0	1,8	19,8
	2.12 (С)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,62	3,2	6,4	3,2	4,2	8,5	87,4
	3.10 (С)	Гуляш	25/35	7,3	7,9	1,6	10,2	11	2,2	148
	5.3 (С)	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	8,4	5,4	34,6	224
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный без сахара	150	0	0	6	0	0	18,4	73,6
Итого за обед				19,56	15,83	56,9	24,9	21,03	79,5	629,8
ПОЛДНИК	9.2 (С)	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30(20/10)	6,7	9,6	13,2	6,7	9,6	13,2	167
	4.2(С)	Сырники из творога с маслом (без сахара)	50/10	8,4	6,1	4,9	10,1	7,5	7,3	136,5
	7.5 (С)	Чай без сахара	150	0,1	0,02	0,6	0,1	0,03	0,9	4,3
Итого за полдник				8,5	6,12	5,5	10,2	7,53	8,2	140,8
Итого за день:				35,46	30,05	101,6	44,6	39,16	135,7	1096,4
Среднее значение за период:				41,16	39,94	157,85	54,41	53,12	210,45	1569,32