

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 27.05.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МАДОУ «Детский сад «Радуга»
Приказ от 27.05.2020 г. №111-од

**Десятидневное меню
на зимний период
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет,
посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»
по адресу: пгт Арти, ул. Лесная, 2а
режим работы: 10,5 часов**

2020 г.

Понедельник, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша манная молочная с маслом слив	5/4	180	200	4,80	5,30	4,60	5,10	25,80	28,60	160,20	178,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
10.00 ч.											
Сок		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	11,70	17,55	50,00	75,00
Обед											
моркови, свеклы, соленых огурцов с растительным маслом	30/1	40	60	0,60	0,86	4,00	6,00	3,50	5,23	52,00	78,00
Суп-пюре картофельный	29/9	200	250	9,80	11,28	5,80	6,20	35,10	39,50	220,00	243,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Бефстроганов из мяса говядины	40/8	70	80	11,20	12,80	11,10	12,70	4,10	4,60	161,00	184,00
Макароны отварные с овощами	30	130	150	4,63	5,34	6,03	6,96	27,25	31,45	176,00	203,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	0,72	0,72	52,10	52,10
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Полдник											
Ватрушка со сметаной	6/12	60	60	5,60	5,60	8,40	8,40	32,00	32,00	223,00	223,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	11,00	135,00
Итого за день											
				50,78	57,37	46,55	53,12	217,21	254,29	1411,80	1727,90

Вторник, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	8/4	180	200	5,80	6,40	6,70	7,40	24,50	27,20	181,80	202,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	6,24	6,24	5,76	5,76	0,36	0,36	78,50	90,44
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	2,31	0,29	0,29	14,40	14,40	70,80	70,80
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	76,70	115,50
Обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	32/1	40	60	1,20	1,79	4,50	6,70	4,10	6,06	40,00	60,00
Суп-лапша на курином бульоне	20/2	200	250	1,90	2,30	2,80	3,40	12,00	15,00	78,00	97,00
Каша гречневая вязкая	3/4	130	150	3,96	4,56	3,51	4,05	17,35	20,04	118,30	136,50
Биточки из мяса кур	5/9	70	80	12,51	14,30	10,24	11,70	10,41	11,90	184,60	211,00
Компот изюм и курага	4/10	150	200	0,20	0,30	0,00	0,00	13,80	18,40	53,20	71,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Запеканка из творога	9/5	80	100	13,50	16,80	8,10	10,10	13,00	16,20	180,00	225,00
Сгущенное молоко		20	20	1,40	1,40	1,70	1,70	11,20	11,20	64,00	64,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Итого за день				57,90	68,02	48,73	58,27	175,92	211,66	1351,50	1623,44

Среда, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	180	200	5,40	6,00	4,80	5,30	30,40	33,70	175,50	195,00
Хлеб с маслом	1/13	30/6	30/10	1,16	1,94	2,31	3,85	7,04	11,74	54,26	90,44
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
10.00 ч.											
Фрукты		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,10	64,10
Обед											
Салат из отварной свеклы с черносливом	26/1	40	60	0,60	0,81	3,40	4,99	7,70	11,53	62,00	93,00
Суп из овощей со сметаной	14/2	200	250	1,60	2,00	5,20	6,50	8,30	10,37	87,00	108,75
Котлета рыбная любительская	88	70	80	15,60	17,88	2,17	2,48	4,17	4,76	95,64	109,30
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	130	150	3,18	3,67	2,91	3,36	32,17	37,12	170,70	197,00
Соус томатный	119	30	30	0,36	0,36	0,9	0,9	0,29	0,29	21,36	21,36
Компот из с/ф и шиповника	7/10	150	200	0,30	0,40	0,00	0,10	13,70	18,10	54,00	71,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Суп молочный с лапшой	21/2	150	200	2,58	3,44	2,75	3,67	8,97	11,96	71,20	95,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	2,31	0,29	0,29	14,40	14,40	70,80	70,80
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Итого за день				40,57	47,93	28,46	36,11	185,94	223,47	1334,70	1552,70

Четверг, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	180	200	5,90	6,50	5,40	6,00	29,30	32,50	185,40	206,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	135,00
10.00 ч.											
Сок		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	11,70	17,55	50,00	75,00
Обед											
Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	11/1	40	60	0,40	0,61	2,70	4,00	4,00	5,96	41,40	62,00
Свекольник со сметаной	5/2	200	250	1,70	2,16	4,40	5,50	11,70	14,53	93,00	116,25
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	80	10,00	11,40	8,50	9,70	6,60	7,50	142,70	163,00
Картофельное пюре	3/13	130	150	2,69	3,10	3,64	4,20	17,85	20,60	117,00	135,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Пирожок с повидлом	17-2/12	70	70	4,20	4,20	3,40	3,40	42,40	42,40	214,00	214,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,92	3,90	2,62	3,50	17,17	22,90	101,25	135,00
Итого за день											
				37,54	42,69	34,56	40,47	207,94	244,84	1284,40	1573,45

Пятница, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4	180	200	5,80	6,40	6,70	7,40	24,50	27,20	181,80	202,00
Хлеб с маслом	1/13	30/6	30/10	1,16	1,94	2,31	3,85	7,04	11,74	54,26	90,44
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	76,70	115,50
Обед											
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	27/1	40	60	0,80	1,10	2,80	4,10	4,90	7,30	48,00	72,00
Суп картофельный с крупой	16/2	200	250	2,70	3,40	4,40	5,50	16,30	20,40	117,00	146,30
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	23/8	70	80	7,50	8,60	8,20	9,40	4,40	5,00	122,00	139,00
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	28,08	32,40	162,93	188,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Булочка с вареной сгущенкой		70	70	5,88	5,88	5,04	5,04	41,72	41,72	237,30	237,30
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Итого за день				37,62	44,74	37,88	46,26	195,44	234,96	1279,59	1542,74

ОКОНЧАНИЕ СЛОВА ЛОТНОСЛ
 ВНИМАНИЕ НЕ ИСПОЛЗОВАТЬ СРЕДНИЙ МАСЛО ПОСЛЕ
 ПЕЗНИФЕКТИВ И ЦСО
 БУЕОАИХ БУСТВОРОВ УТЯ
 ИИСИ БУЛНСТЛУПНИ ПЬПОЛОПЕННИ

ОКОНЧАНИЕ СЛОВА ЛОТНОСЛ
 ВНИМАНИЕ НЕ ИСПОЛЗОВАТЬ СРЕДНИЙ МАСЛО ПОСЛЕ
 ПЕЗНИФЕКТИВ И ЦСО
 БУЕОАИХ БУСТВОРОВ УТЯ
 ИИСИ БУЛНСТЛУПНИ ПЬПОЛОПЕННИ

ОКОНЧАНИЕ СЛОВА ЛОТНОСЛ
 ВНИМАНИЕ НЕ ИСПОЛЗОВАТЬ СРЕДНИЙ МАСЛО ПОСЛЕ
 ПЕЗНИФЕКТИВ И ЦСО
 БУЕОАИХ БУСТВОРОВ УТЯ
 ИИСИ БУЛНСТЛУПНИ ПЬПОЛОПЕННИ

Вторник, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	180	250	4,50	5,00	5,40	5,90	23,10	25,60	157,50	175,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	6,24	6,24	5,76	5,76	0,36	0,36	78,50	78,50
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	2,31	0,29	0,29	14,40	14,40	70,80	70,80
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	76,70	115,50
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1	40	60	0,70	0,94	2,80	4,07	4,30	6,40	44,70	67,00
Суп картофельный со сметаной	12/2	200	250	1,30	1,60	2,10	2,60	9,00	11,30	61,00	76,30
Биточки из мяса говядины паровые	14/8	70	80	9,96	11,38	9,71	11,10	4,50	5,16	145,00	166,00
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	28,08	32,40	162,93	188,00
Компот из яблок и кураги	1/10	150	200	0,20	0,30	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Булочка с повидлом		70	70	5,10	5,10	4,10	4,10	43,70	43,70	231,70	231,70
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Итого за день											
				43,79	49,79	38,59	44,79	195,94	228,52	1308,43	1521,00

Среда, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Суп молочный с крупой	22/2	200	250	3,50	4,38	4,20	5,25	14,20	17,75	108,00	135,00
Хлеб с маслом	1/13	30/6	30/10	1,16	1,94	2,31	3,85	7,04	11,74	54,26	90,44
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
											70,80
10.00 ч.											
Фрукты		200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	85,40	85,40
Обед											
Салат из припущенной моркови с растительным мас	10/1	40	60	0,50	0,70	2,70	4,00	4,40	6,60	42,70	64,00
Суп картофельный с бобовыми	17/2	200	250	4,25	5,31	4,00	5,00	15,85	19,81	118,00	147,50
Тефтели рыбные в соусе	58	70	80	9,52	10,90	8,12	9,30	10,50	12,00	154,00	176,00
Картофельное пюре	3/13	130	150	2,69	3,10	3,64	4,20	17,85	20,60	117,00	135,00
Компот из яблок и чернослива	3/10	150	200	0,22	0,30	0,00	0,00	13,60	18,10	52,50	70,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
Полдник											
Суфле из творога	19/5	100	120	14,70	17,64	12,10	14,52	13,70	16,44	224,00	268,80
Молоко сгущеное		20	20	1,40	1,40	1,70	1,70	11,20	11,20	64,00	64,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,92	3,90	2,62	3,50	17,17	22,90	101,25	135,00
Итого за день				43,33	51,72	40,17	49,28	164,36	197,56	1484,90	1850,90


Четверг, неделя вторая

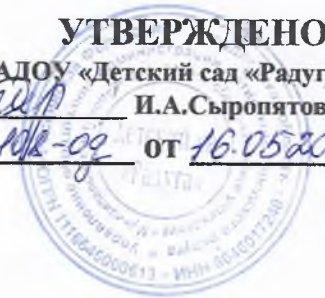
Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	18/4	180	200	5,70	6,30	6,60	7,30	27,80	30,80	193,50	215,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	76,70	115,50
Обед											
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом	24/1	40	60	0,50	0,70	3,40	5,00	4,70	7,00	49,40	74,00
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	200	250	1,61	2,02	1,30	5,37	7,69	9,61	76,00	95,00
Рагу из мяса кур	3/9	150	180	14,80	17,80	16,30	19,60	14,40	17,20	265,50	318,60
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Суп молочный с лапшой	21/2	150	200	2,58	3,44	2,75	3,67	8,97	11,96	71,20	95,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	70,80
итого за день				39,61	46,87	36,74	48,60	156,21	188,40	1140,05	1378,40

Пятница, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	11/4	180	200	4,90	6,50	4,50	6,00	24,40	32,50	154,50	206,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	6,24	6,24	5,76	5,76	0,36	0,36	78,50	78,50
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	2,31	0,29	0,29	14,40	14,40	70,80	70,80
10.00 ч.											
Сок		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	11,70	17,55	50,00	75,00
Обед											
Салат овощной с растительным маслом	28/1	40	60	0,70	1,06	3,40	5,09	5,00	7,44	54,00	81,00
Суп из рыбных консерв	44	200	250	8,14	10,17	2,08	2,60	13,30	16,60	120,70	150,80
Плов из мяса говядины	4/8	150	180	11,10	13,40	12,40	14,90	26,00	31,20	261,60	314,00
Компот из яблок и изюма	2/10	150	200	0,21	0,28	0,01	0,01	13,86	18,48	53,00	71,00
Хлеб ржаной		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб пшеничный		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник											
Турбинка с повидлом		60	60	3,54	3,54	12,24	12,24	19,02	19,02	267,00	267,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,92	3,90	2,62	3,50	17,17	22,90	101,25	135,00
Итого за день				46,74	55,72	46,33	54,46	182,21	225,75	1410,95	1694,30

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДЕНО:
заведующим МАДОУ «Детский сад «Радуга»
 И.А.Сыропятова
приказ № 102-02 от 16.05.2019г



Десятидневное меню

на осенний период

для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет
посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»

адрес: р.п. Арти, ул. Лесная, 2 а

режим работы: 10,5 часов

понедельник, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	9/4	200	250	6,00	7,56	5,80	7,25	42,40	53,00	248,00	310,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				10,90	12,46	8,70	10,15	63,20	76,10	378,00	449,00
10.00 ч.											
Сок фруктовый		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,05	64,05
Обед											
Салат из белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом	8/1	50	60	0,50	0,60	3,33	4,00	5,42	6,50	52,50	63,00
Суп-пюре гороховый	29/9	200	250	9,80	11,28	5,80	6,20	35,10	39,50	220,00	243,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Рагу из мяса кур	3/9	150	180	14,80	17,80	16,30	19,60	14,40	17,20	265,50	318,60
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				31,69	37,13	26,19	30,62	108,98	126,86	789,90	917,80
Полдник											
Ватрушка с повидлом		70	70	8,63	8,63	9,22	9,22	51,45	51,45	249,60	249,60
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				11,53	12,53	11,82	12,72	68,55	74,35	350,60	384,60
итого за день				54,72	62,72	47,31	54,09	255,43	292,01	1582,55	1815,45

вторник, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша геркулесовая молочная с масло сливочным	8/4	200	250	6,40	8,00	7,40	9,25	27,20	34,00	202,00	252,50
Хлеб с маслом	1/13	30/10	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90,44	90,44
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				10,64	13,04	13,35	16,00	48,94	59,14	359,14	431,94
10.00 ч.											
Йогурт		150	150	3,90	3,90	3,70	3,70	16,50	16,50	115,50	115,50
Обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	32/1	50	60	1,50	1,80	5,60	6,70	5,10	6,10	76,10	92,00
Свекольник со сметаной	5/2	200	250	1,70	2,16	4,40	5,50	11,70	14,53	93,00	116,25
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,50	5,30	4,90	3,80	29,50	34,10	158,60	183,00
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	80	10,00	11,40	8,50	9,70	6,60	7,50	142,70	163,00
Компот из с/ф и шиповника	7/10	150	200	0,30	0,40	0,07	0,10	13,50	18,10	53,20	71,00
Хлеб пшеничный		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				22,59	26,31	24,07	26,46	96,02	114,95	668,90	793,85
Полдник											
Суп молочный с крупой	22/2	200	250	3,50	4,38	4,20	5,25	14,20	17,75	108,00	135,00
Хлеб		20	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	96,00
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
				5,05	6,68	5,97	7,85	37,92	51,25	220,75	296,00
итого за день				42,18	49,93	47,09	54,01	199,38	241,84	1364,29	1637,29