

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета МБДОУ ЦРР –
детского сада
«Акварелька»

 Радченко И.Л.

ПРИНЯТО

на Общем собрании
трудового коллектива
протокол от 09.11.2022г. №1

**Меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ ЦРР – детском саду «Акварелька»
в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20**

на осенне-зимний период



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
Дети до 3-х лет/свыше 3-х лет							
	Каша рисовая молочная жидкая	160/200	4/5	6,56/8,2	24,24/30,3	172/215	131
	Какао с молоком	150/180	2,42/2,9	2,08/2,5	18,6/24,8	111,7/134	433
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,56/7,56	14,52/14,52	136/136	1
	Итого за завтрак	350/420	8,87/10,35	16,2/25,22	57,36/69,62	419,7/485	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Печенье	15/20	1,15/1,53	1,45/1,96	11,15/14,8	62,55/83,4	77
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,75/6,03	4,45/5,68	16,19/21,1	123,35/159,4	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40/60	0,3/0,5	2/3	1/1,5	23,4/35,1	19
	Щи из свежей капусты	160/200	1,39/1,74	3,91/4,89	6,78/8,48	67,8/84,75	67
	Тефтели мясные	60/80	7,17/9,56	7,37/9,83	8,78/11,71	128,25/171	286
	Макаронные изделия отварные	120/150	4,68/5,85	4,92/6,15	25/31,26	165,9/207,375	317
	Соус сметанный с томатом	20/30	0,3/0,5	1/1,5	1,41/2,12	16,13/24,2	355
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	590/790	16,92/23,31	16,94/26,68	85,37/119,03	586,72/805,35	
Полдник							
	Яблоко	80/95	0,33/0,4	0,33/0,4	8,25/9,8	39,6/47	100
	Омлет натуральный	65/85	8,08/10,58	15,58/20,38	1,55/2,03	179,29/234,46	215
	Сок фруктовый	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,35/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за полдник	265/360	10,31/13,83	16,24/21,28	32,03/42,2	314,59/412,11	
	Итого за весь день	1340/1740	43,85/53,52	53,83/78,86	190,95/251,95	1444,36/1861,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160/200	3,85/4,82	4,06/5,08	10,27/16,84	105,92/132,4	94
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,6/18,8	102,75/123,3	421
	Бутерброды с сыром	40/50	3,78/4,73	5,58/6,98	11,65/14,56	111,2/139	3
	Итого за завтрак	350/430	11,13/13,75	12,44/15,46	37,52/50,2	319,87/394,7	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Печенье	15/20	1,15/1,53	1,45/1,93	11,15/14,8	62,55/83,4	77
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,75/6,09	4,45/5,68	16,19/21,1	123,35/159,4	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	40/60	0,61/0,92	1,99/2,99	3,83/5,74	35,57/53,36	653
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	4,10/5,13	4,28/5,35	12,9/16,13	106,6/133,25	81
	Рыба тушенная в томате с овощами	60/80	5,95/7,93	3,42/4,56	1,65/2,2	60,75/81	247
	Пюре картофельное	120/150	2,48/3,1	4,32/5,4	16,24/20,3	112,8/141	335
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	570/760	16,22/22,24	14,75/19,61	77,03/108,33	495,96/691,53	
Полдник							
	Яблоко	80/95	0,33/0,4	0,33/0,4	8,25/9,8	39,6/47	100
	Запеканка из творога	80/100	14,21/17,76	9,68/12,1	14,7/18,37	202,4/253	237
	Сок фруктовый	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	260/345	15,04/18,91	10,11/12,65	34,83/43,02	293,6/364,5	
	Итого за весь день	1315/1705	47,14/60,93	41,75/53,4	165,57/223,05	1232,78/1610,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Каша манная жидкая	160/200	5,36/6,07	6,54/8,18	21,86/27,32	165,79/207,24	189
	Чай с молоком	150/180	2,6/3,12	2,7/3,24	14,75/17,7	91,07/109,28	394
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,56/7,56	14,52/14,52	136/136	1
	Итого за завтрак						
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Вафли	15/20	0,45/0,6	0,53/0,7	11,6/15,5	53,1/70,8	78
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,05/5,1	3,53/4,45	16,64/21,8	113,9/146,8	
Обед							
	Рыба соленая	25/25	4,25/4,25	2,13/2,13	0/0	36/36	8
	Суп картофельный с крупой	160/200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	80
	Рагу овощное с мясом	160/220	16,78/20,97	13,74/17,18	11,42/14,28	236,05/295,06	274
	Кисель	150/200	0/0	0/0	14,7/19,6	60/80	874
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	535/715	25,66/32,28	18,77/23,32	58,43/83,14	501,64/666,23	
Полдник							
	Апельсины	60/80	0,6/0,8	0,15/0,2	4,8/6,4	25,8/34,4	102
	Оладьи с повидлом	65/130	2,28/4,56	2,03/4,06	13,88/27,75	83/166	449
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	225/360	3,38/6,11	2,28/4,41	30,56/49	100,4/264,9	
	Итого за весь день	1245/1665	43,5/55,13	41,36/43,33	164,85/229,38	1058,95/1489,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160/200	4,83/6,04	4,48/5,6	14,59/18,24	118,08/147,6	93
	Какао с молоком	150/180	2,42/2,9	2,08/2,5	18,6/24,8	111,7/134	433
	Бутерброды с сыром	40/50	3,78/4,73	5,58/6,98	11,65/14,56	111,2/139	3
	Итого за завтрак	350/430	11,03/13,67	12,14/15,08	44,84/57,6	340,98/420,6	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Итого за 2 завтрак	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	40/60	0,34/0,51	2,09/3,14	3,16/4,74	32,87/49,3	40
	Борщ вегетарианский	160/200	2,19/2,74	4,75/5,94	10,94/13,67	95,4/119,25	59
	Печень по-строгановски	60/80	10,8/14,4	11,84/15,78	2,66/3,55	90,75/121,51	104
	Каша рассыпчатая	120/150	3,6/4,5	3,5/4,38	25,6/32	148,36/185,45	313
	Компот из сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	570/730	20,01/25,21	22,98/30,55	84,77/117,92	552,62/758,43	
Полдник							
	Рыба запеченная в омлете	60/80	7,5/10	2,67/3,56	1,93/2,57	63/84	249
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	8,33/9,99	33,3/40	392
	Пряник	30/30	1,8/1,8	1,4/1,4	22,5/22,5	109,8/109,8	76
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за полдник	260/320	10,75/13,96	4,31/5,33	43,1/50,58	250,2/299,95	
	Итого за весь день	1300/1630	45,39/57,34	42,43/54,71	177,75/232,4	1204,6/1554,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,65/6,2	6,45/8,6	24,3/32,4	174/232	134
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,6/18,8	102,75/123,3	42
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,56/7,56	14,52/14,52	136/136	1
	Итого за завтрак	340/420	10,6/12,85	16,81/19,56	54,42/65,72	412,75/491,3	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Печенье	15/20	1,15/1,53	1,45/1,93	11,15/14,8	62,55/83,4	77
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,75/6,03	4,45/5,68	16,19/21,1	123,35/159,4	
Обед							
	Салат из свеклы с солен. огурцами	40/60	0,88/1,32	0,05/0,08	4,8/7,2	22,4/33,6	36
	Суп овощной на к/б/бульоне	160/200	3,44/4,3	0,5/0,62	8,36/10,45	61,2/76,5	41
	Птица тушеная в соусе с овощами	180/230	9,34/11,34	6,76/8,64	12,91/16,49	126/161	302
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	570/760	16,74/22,72	8,05/10,65	68,48/98,1	394,84/554,02	
Полдник							
	Банан	80/90	1,42/1,6	0,44/0,5	16,8/18,9	77,24/86,9	101
	Вареники ленивые со с/м	80/100	7,13/8,91	6,31/7,89	7,37/9,21	115,2/144	230
	Масло сливочное	8/10	0,06/0,08	5,8/7,25	0,10/0,13	52,8/66	6
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	268/350	9,11/11,34	12,65/15,7	36,15/43,09	296,84/361,4	
	Итого за весь день	1313/1700	41,2/52,94	41,96/51,6	175,24/228,01	1227,78/1566,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая	160/200	5,91/7,39	7,29/9,11	25,77/32,21	193,24/241,56	191
	Чай с молоком	150/180	2,6/3,12	2,7/3,24	14,75/17,7	91,07/109,28	394
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,56/7,56	14,52/14,52	136/136	1
	Итого за завтрак	350/420	10,96/12,96	17,55/19,91	55,04/64,43	420,31/486,84	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Итого за 2 завтрак	120,150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	40/60	0,34/0,51	2,09/3,14	3,16/4,74	32,87/49,3	40
	Рассольник на м/б	160/200	2,24/2,8	2,64/3,3	10,24/12,8	73,6/92	74
	Тефтели мясные	60/80	15,89/21,18	16,9/22,53	10,97/14,63	162/216	287
	Капуста тушеная	120/150	1,58/1,98	4,9/6,12	15,74/19,67	110,61/138,26	336
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	570/760	23,13/31,63	27,27/36,4	82,52/115,8	564,32/778,48	
Полдник							
	Драчена	65/85	5,09/6,65	8,94/11,69	3,86/5,05	122,35/160	228
	Икра кабачковая	20/30	0,38/0,57	1,78/2,67	1,54/2,31	23,8/35,7	5
	Чай с лимоном	150/180	0,12/0,14	0,01/0,02	9,45/11,34	37,97/45,56	393
	Пряник	30/30	1,8/1,8	1,4/1,4	22,5/22,5	109,8/109,8	76
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за полдник	285/355	8,79/10,26	12,36/16,13	47,69/56,72	338,02/417,2	
	Итого за весь день	1325/1685	46,48/59,35	60,18/76,19	190,29/243,25	1383,45/1758,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша овсяная «Геркулес»	160/200	5,38/6,73	7,92/9,9	19,96/24,95	172,13/215,16	190
	жидкая						
	Какао с молоком	150/180	2,42/2,9	2,08/2,5	18,6/24,8	111,7/134	433
	Бутерброды с сыром	40/50	3,78/4,73	5,58/6,98	11,65/14,56	111,2/139	3
	Итого за завтрак	350/430	11,58/14,36	15,58/19,38	50,21/64,31	395,03/488,16	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Печенье	15/20	1,15/1,53	1,45/1,93	11,15/14,8	62,55/83,4	77
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,75/6,03	4,45/5,68	16,19/21,1	123,35/159,4	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40/60	03,0/0,5	2/3	1/1,5	23,4/35,1	19
	Борщ с картофелем	160/200	1,64/2,05	4/5	11,28/14,1	87,8/109,75	58
	Шницель рыбный натуральный	60/80	10,11/13,48	11,76/15,68	6,16/8,21	103,5/138	258
	Пюре картофельное	120/150	2,48/3,1	4,32/5,4	16,24/20,3	112,8/141	335
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	570/760	17,61/22,19	22,82/30,39	77,09/108,07	512,74/706,77	
Полдник							
	Яблоко	80/95	0,33/0,4	0,33/0,4	8,25/9,8	39,6/47	100
	Сырники из творога	80/100	17,95/18,69	10,14/12,67	9,12/11,4	187,2/234	231
	Соус молочный (сладкий)	20/30	0,38/0,58	0,91/1,36	0,58/0,87	20,47/30,7	351
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	280/375	16,16/20,42	11,48/14,58	29,83/36,92	298,87/376,2	
	Итого за весь день	1335/1735	50,1/63	54,33/70,03	173,32/230,5	1329,99/1730,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160/200	3,85/4,82	4,06/5,08	10,27/16,84	105,92/132,4	94
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,6/18,8	102,75/123,3	421
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,56/7,56	14,52/14,52	136/136	1
	Итого за завтрак	350/420	9,8/11,47	14,42/16	40,39/50,16	344,67/391,7	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Вафли	15/20	0,45/0,6	0,53/0,7	11,6/15,5	53,1/70,8	78
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,05/5,1	3,53/4,45	16,64/21,8	113,9/146,8	
Обед							
	Винегрет овощной	40/60	0,55/0,82	2,48/3,72	3,38/5,08	38,07/57,11	45
	Суп картофельный с крупой	160/200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	80
	Голубцы ленивые	130/160	11,54/14,2	7,4/9,14	16,46/20,26	177,94/219	298
	Соус сметанный с томатом	20/30	0,3/0,5	1/1,5	1,41/2,12	16,13/24,2	355
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	540/730	17,47/23,18	13,86/18,47	77,26/108,42	499,98/686,48	
Полдник							
	Банан	80/90	1,42/1,6	0,44/0,5	16,8/18,9	77,2/86,9	101
	Пирожки печеные	80/80	4/4	1,7/1,7	47,7/47,7	222,6/222,6	451
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	260/320	5,92/6,35	2,24/2,35	76,38/81,45	299,8/374	
	Итого за весь день	1285/1640	37,24/46,05	34,05/41,27	210,67/261,83	1258/1598,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160/200	3,85/4,82	4,06/5,08	10,27/16,84	105,92/132,4	94
	Чай с молоком	150/180	2,6/3,12	2,7/3,24	14,75/17,7	91,07/109,28	394
	Бутерброды с сыром	40/50	3,78/4,73	5,58/6,98	11,65/14,56	111,2/139	3
	Итого за завтрак	350/430	10,23/12,67	12,34/15,3	36,67/49,1	308,19/380,68	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Итого за 2 завтрак	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с яблоками	40/60	0,45/0,67	2,07/3,1	4,57/6,86	38,68/58,02	35
	Щи из свежей капусты	160/200	1,39/1,74	3,91/4,89	6,78/8,48	67,8/84,75	67
	Гуляш из говядины	50/70	6,58/9,21	4,71/6,59	1,36/1,9	73,79/103,30	92
	Каша рассыпчатая	120/150	6,94/8,68	4,92/6,15	31,22/39,03	196,97/246,21	313
	Кисель	150/200	0/0	0/0	14,7/19,6	60/80	874
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	560/750	17,99/24,86	16,27/21,94	77,34/108,13	463,21/724,2	
Полдник							
	Макаронник с печенью	120/160	8,77/11,69	4,04/5,39	20,3/27,09	153/204	292
	Соус сметанный с томатом	20/30	0,3/0,5	1/1,5	1,41/2,12	16,13/24,2	355
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	240/340	9,57/12,94	5,14/7,04	33,59/44,06	220,73/292,7	
	Итого за весь день	1270/1670	41,39/54,97	36,75/48,03	152,64/207,59	1052,93/1473,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160/200	3,85/4,82	4,06/5,08	10,27/16,84	105,92/132,4	94
	кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,6/18,8	102,75/123,3	421
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,56/7,56	14,52/14,52	136/136	1
	Итого за завтрак	350/420	9,8/11,47	14,42/16	40,39/50,16	344,67/391,7	
2 завтрак							
	Кефир	120/150	3,6/4,5	3/3,75	5,04/6,3	60,8/76	401
	Вафли	15/20	0,45/0,6	0,53/0,7	11,6/15,5	53,1/70,8	78
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,05/5,1	3,53/4,45	16,64/21,8	113,9/146,8	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40/60	0,65/0,98	1,63/2,45	3,21/4,82	30,2/45,3	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160/200	3,37/4,21	2,42/3,02	17,28/21,6	104,5/130,68	82
	Плов из курицы	180/200	16,74/18,6	10,89/12,1	35,37/39,3	389,7/433	201
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,25/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,23/2,46	0,43/0,86	8,37/16,74	42,89/85,77	147
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за обед	570/730	23,84/28,95	15,68/18,88	98,27/123,68	669,95/891,9	
Полдник							
	Яблоко	80/95	0,33/0,4	0,33/0,4	8,25/9,8	39,6/47	100
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	80/100	10,21/12,76	7,11/8,89	11,06/13,82	153,4/131,75	83
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	260/345	11,04/13,91	7,54/9,44	31,19/38,47	244,6/303,25	
	Итого за весь день	1315/1665	48,73/59,43	41,17/48,77	186,49/234,11	1373,12/1733,65	