МКДОУ Ляпуновский детский сад «Ромашка»

Составлено:
Диетсестрой МКДОУ Ляпуновский детский сад «Ромашка»
_____Хрушковой Л.В.

Утверждено:
Заведующим МКДОУ Ляпуновский детский сад «Ромашка»
Руссу В.В._____
Приказ № 70 от 25 августа 2026г.

Подписано цифровой подписью: Руссу Вера Васильевна
Дата: 2026.10.30 09:03:15 +05'00'

Руссу Вера Васильевна

10-дневное МЕНЮ
для организации питания детей
от 1до 3 и от 3 до 7 лет,
посещающих МКДОУ Ляпуновский детский сад «Ромашка»
с 10-часовым режимом функционирования
на 2026-2027 учебный год

Литература, используемая для составления примерного 10-дневного меню:

1. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – Екатеринбург, 2011.-Часть 1.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – Екатеринбург, 2011.- Часть 1.

Овощи урожая прошлого года в период с 1 марта по 31 августа используются после термической обработки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
День 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	130-150	200	4,8	6,4	5,55	7,4	20,4	27,2	151,5	202	0,27	0,36	8,4
	Хлеб	50	60	3,12	3,9	6,16	7,7	18,8	23,5	144	181	-	-	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	26,25	31,57	-	-	10/10
	Итого за завтрак:	**350**	**460**	**7,95**	**10,33**	**11,7**	**15,11**	**46,0**	**58,88**	**321,7**	**414,57**			
Обед:	Суп пюре гороховый с гренками	180	200	4,72	5,2	1,59	1,8	13	14,4	86,4	96			29/2
	Запеканка картофельная фаршированная мясом кур с овощами с молочным соусом	150	180	10,38	12,45	8,91	10,69	21,4	25,63	209	262			11/8
	Огурцы консервированные	30	30	0,15	0,15	0,03	0,03	1,35	1,35	7,9	7,9			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	52,5	72	52	71,7	6/10
	Хлеб пшеничный Витаминный	40	60	4,62	6,6	1,8	2,4	29,8	39,84	157,2	209	-	-	1/13
	Итого за обед:	**550**	**670**	**20,24**	**24,89**	**12,4**	**14,95**	**79,3**	**99,48**	**513**	**646,9**			
Полдник	Пирожок с повидлом	100	130	3,83	4,12	3,24	3,49	39,3	42,38	198,7	214			17-2/12
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	101,2	135			14/10
	Итого за полдник:	**250**	**330**	**6,73**	**8,02**	**5,84**	**6,99**	**56,4**	**65,28**	**299,9**	**349**			
Итог за 1 день				**34,92**	**43,24**	**29,9**	**37,05**	**181,7**	**223,6**	**1134,6**	**1410,56**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
День 2		Мл	сад	мл	сад	мл	сад	мл	сад	мл	сад	мл	сад	
Завтрак:	Каша молочная «Ассорти»	150	200	3,74	4,49	4,41	5,29	19,23	23,07	131,25	157,5	0,4	0,5	16/4
	Хлеб с маслом	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,48	23,48	181	181	-	-	3/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,75	89	0,39	0,59	13/10
	Итого за завтрак:	**360**	**460**	**9,88**	**11,38**	**14,27**	**15,87**	**52,73**	**59,91**	**379**	**427,5**			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	60	0,66	0,8	4,2	5,0	3,4	4,1	53	64	0,96	1,16	20/1
	Суп овощной со сметаной	180	200	1,39	1,55	4,72	5,24	7,46	8,29	78,3	87	6,6	8,2	14,2
	Котлеты мясные с подливом	60	80	8,53	11,38	8,32	11,1	3,86	5,15	124,5	166	0,18	0,26	14/8
	Макароны отварные	120	130	4,2	4,6	3,02	3,27	25,9	28,1	225,6	244,4			43/3
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,68	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Напиток «Витошка»	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15	19	73	75	15	20	72
	Итого за обед:	**560**	**730**	**17,4**	**22,3**	**20,5**	**24,97**	**75,3**	**94,16**	**647,6**	**776,2**			
Полдник:	Кондитерские изделия	50	60	2,15	2,58	7,9	9,48	21,5	25,8	165,5	297,9			-
	Кисель	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8	9	3,75	5	20	30	8/10
	Итого за полдник:	**200**	**260**	**2,15**	**2,58**	**7,9**	**9,48**	**29,5**	**34,8**	**169,22**	**302,9**			
Итог за 1 день :				**29,45**	**36,26**	**42,67**	**50,32**	**157,53**	**188,9**	**1195,8**	**1506,6**			

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети-ческая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
День 3		Мл	сад	мл	сад	мл	сад	мл	сад	мл	сад	мл	сад	
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	200	2,55	3,4	2,78	3,7	9	12	71,25	95	0,3	0,4	21/2
	Чай	150	200	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	26,25	31,5			10/10
	Хлеб	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8			1/13
	Итого за завтрак:	**340**	**460**	**5,22**	**7,39**	**3,03**	**4,1**	**35,5**	**49,7**	**190,7**	**266,3**			
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	50	60	0,83	1,0	3,33	4,0	5,42	6,5	54,2	65	23,15	27,79	3/1
	Суп из рыбных консервов	150	200	5,16	8,6	5,04	8,4	8,6	14,33	100,3	167,25			44
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	80	7,33	8,38	1,82	2,08	3,36	3,84	59,5	68			6/7
	Каша рисовая рассыпчатая	130	150	3,18	3,67	2,91	3,36	32,2	37,12	170,7	197	-	-	45/3
	Напиток из шиповника	150	200	0,17	0,23	0,07	0,09	12,5	16,68	48,75	65	75	100	15/10
	Хлеб пшеничный витаминный хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Итого за обед:	**590**	**750**	**19,31**	**25,84**	**13,4**	**17,8**	**81,8**	**108**	**526,6**	**702**			
Полдник	Булочка	60	70	5,26	6,13	3,91	4,56	32,4	37,83	188	219,3	-	-	-
	Кисломолочный продукт	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	0,13	0,17	-
	Итого за полдник:	**210**	**250**	**9,31**	**10,99**	**7,66**	**9,06**	**48,6**	**57,27**	**306,5**	**361,5**			
Итого за 1 день				33,84	44,22	24	30,9	166	215	1024	1330			

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергети-ческая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
День 4		1-3	**3-7**	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Омлет	150	200	0,03	0,04	0,01	0,02	6,82	8,18	26,25	31,5	5,2	7,04	2/6
	Хлеб с маслом	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	0,28	0,28	1/13
	Какао на молоке	150	200	2,9	3,87	2,61	3,48	17,2	22,9	101,3	135	1,1	1,6	-
	Итого за завтрак:	**360**	**460**	**6,81**	**7,79**	**10,3**	**11,2**	**47,5**	**54,6**	**308,5**	**347,5**			
ОБЕД	Салат овощной с растительным маслом	30	40	1,02	1,36	2,5	3,33	2,81	2,32	38	50,67			
	Борщ со сметаной	150	200	1,55	1,73	3,9	4,33	9,25	10,28	78,3	87	32,5	34,2	43
	Кура отварная	60	70	13,4	15,6	14,8	17,2	0,4	0,46	189	220,5	2,1	2,45	113
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	7,46	8,61	5,92	6,83	32,8	37,8	216,6	250			70
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,3	52,5	72	15	20	72
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	-	-	1/13
	Итого за обед:	**550**	**700**	**26,44**	**31,75**	**27,4**	**32,08**	**78,7**	**98,66**	**667,6**	**820**			
Полдник	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100	130	14,82	18,18	9,78	11,8	24,2	27,4	245,6	290,6	1,63	1,63	9/5
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,7	3,01	2,61	2,88	12,1	13,36	80,1	89	1,9	2,6	13/10
	Итого за полдник:	**280**	**330**	**17,52**	**21,19**	**12,4**	**14,68**	**36,3**	**40,76**	**325,7**	**379,6**			
Итого за 1 день:				**50,77**	**60,73**	**50,1**	**57,96**	**162**	**194**	**1302**	**1547**	**91,225**	**121,11**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
День 5		**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	
Завтрак	Каша манная	150	200	3,98	5,31	3,81	5,09	20,6	27,5	133	178	0,27	0,36	5/4
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,32	9,09	26,25	35	3,04	4,06	10/10
	Хлеб	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	0,28	0,28	1/13
	Итого за завтрак:	**360**	**460**	**7,89**	**9,23**	**11,52**	**12,8**	**50,4**	**60,09**	**340,3**	**394**			
Обед	Суп гороховый	150	200	3,94	5,25	1,32	1,77	10,8	14,44	72	96			
	Гуляш	60	70	8,93	10,4	9,42	11,0	2,84	3,32	132	154	0,27	0,31	11/8
	Макароны отварные	120	130	4,2	4,6	3,02	3,27	25,9	28,1	225,6	244,4			43/3
	Консерв. Зелёный горошек	30	30	0,92	0,92	1,12	1,12	1,93	1,93	21,6	21,6	2,94	2,94	1/1
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	117	135	52	70	6/10
	Итого за обед:	**550**	**690**	**21**	**25,62**	**15,14**	**17,55**	**74,9**	**95,6**	**661,4**	**790,8**			
Полдник	Кондитерские изделия	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,6	44,6	250,2	250,2	0,05	0,05	-
	Молоко	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	0,39	0,59	13/10
	Итого за полдник:	**210**	**210**	**8,55**	**8,55**	**9,63**	**9,63**	**60,8**	**60,8**	**368,7**	**368,7**			
Итого за 1 день :				**37,44**	**43,4**	**36,3**	**39,98**	**186**	**216,5**	**1370**	**1553,5**	**75,79**	**44,18**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	
День 6	Каша ячневая с маслом	150	200	4,9	6,53	4,47	5,97	23,4	31,23	146,2	195	0,3	0,5	14/4
Завтрак:	Хлеб	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	-	-	1/13
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,87	2,61	3,48	17,2	22,9	101,3	135	1,3	1,6	14/10
	Итого за завтрак:	**360**	**460**	**11,68**	**14,28**	**14,8**	**17,15**	**64,1**	**77,63**	**428,5**	**511**			
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1,36	1,81	3,33	5,54	8,27	11,02	19,18	25,57	4,5	6,04	9/2
	Котлета мясная	60	70	8,53	11,4	8,32	11,1	3,86	5,2	124,5	166	0,4	0,5	14/8
	Горошница с маслом	120	130	12,5	13,5	5,8	6,3	1,9	2,1	214,1	231,9	-	-	257
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	52,5	72	52	70	6/10
	Итого за обед:	**520**	**660**	**25,4**	**31,16**	**17,7**	**23,33**	**47,4**	**66,1**	**450,9**	**635,27**			
Полдник	Ватрушка со сметаной	100	100	8,6	8,6	12,9	12,9	47,2	47,2	343	343	0,15	0,15	6/12
	Чай	150	150	0,03	0,03	0,01	0,01	6,8	6,8	26,25	26,25	4,5	6	10/10
	Итого за полдник:	**250**	**250**	**8,63**	**8,63**	**12,9**	**12,9**	**54**	**54**	**369,3**	**369,3**			
Итого за 1 день:				**45,71**	**54,07**	**45,4**	**53,38**	**166**	**197,7**	**1249**	**1515,6**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	
День 7	Каша рисовая с маслом	150	200	4,53	6,05	4,36	5,81	31,8	42,35	185	248	0, 16	0,22	7/4
Завтрак	Хлеб с маслом	50	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	-	-	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	8,18	26,25	31	3,04	4,06	10/10
	Итого за завтрак:	**350**	**460**	**8,44**	**9,97**	**12,1**	**13,52**	**62,1**	**74,03**	**392,3**	**460**			
Обед	Суп пюре картофельный с гренками	180	200	2,21	2,46	2,37	2,63	10,6	11,8	73,8	82			
	Тефтели мясные	60	80	8,53	11,38	8,32	11,1	3,86	5,15	124,5	166	0,3	0,4	286
	Капуста тушёная	120	130	2,8	3,1	2,32	2,5	10,8	11,76	86,7	94	25,04	27,13	8/3
	Консерв.зелёный горошек	30	30	0,92	0,92	1,12	1,12	1,93	1,93	21,6	21,6	2,94	2,94	1/1
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	52,5	72	15	20	72
	Итого за обед:	**580**	**700**	**17,47**	**22,31**	**14,4**	**17,74**	**60,6**	**79,42**	**452,3**	**575,4**			
Полдник	Кондитерские изделия	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,6	44,6	250,2	250,2	0,6	0,6	-
	Кисель ягодный	150	150	-	-	-	-	9	9	5	5	20	30	-
	Итого за полдник:	**210**	**210**	**4,5**	**4,5**	**5,88**	**5,88**	**53,6**	**53,6**	**255,2**	**255,2**			
Итого за день:				**30,41**	**36,78**	**32,4**	**37,14**	**176**	**207,1**	**1099, 8**	**1290,6**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	
День 8	Каша гречневая с маслом	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	21,9	29,25	154,5	206			2/4
Завтрак	Хлеб с маслом	50\10	50\10	3,9	3,9	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	-	-	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,0	13,36	66,75	89	0,39	0,59	13/10
	Итого за завтрак:	**360**	**460**	**11,59**	**14,15**	**14,8**	**17,22**	**55,4**	**66,11**	**402,2**	**476**			
Обед	Суп из рыбных консервов	150	200	5,16	6,88	5,04	6,72	8,6	11,46	100,4	133,8	4,8	6,42	44
	Котлета рыбная с молочным подливом	60	80	8,23	10,97	1,2	1,6	4,79	6,39	63	84	0,3	0,4	9/7
	Огурцы консервированные	30	30	0,15	0,15	0,03	0,03	1,35	1,35	7,5	7,5			
	Пюре картофельное	130	150	2,67	3,08	3,66	4,22	17,9	20,6	131	163,75			3/3
	Напиток из шиповника	150	200	0,17	0,23	0,07	0,09	12,5	16,7	48,7	65	75	100	15\10
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	-	-	1/13
	Итого за обед:	**560**	**720**	**19,02**	**25,27**	**10,2**	**13,02**	**97,1**	**86**	**443,8**	**593,85**			
Полдник	Булочка	50	50	5,26	5,26	3,91	3,91	32,4	32,4	188	188	0,05	0,05	-
	Кисломолочный продукт	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	1,9	2,6	-
	Итого за полдник:	**200**	**200**	**9,31**	**9,31**	**7,66**	**7,66**	**48,6**	**48,6**	**306,5**	**306,5**			
Итого за 1 день:				**39,92**	**48,73**	**32,7**	**37,9**	**201**	**200,7**	**1154**	**1376,3**			

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети-ческая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	
День 9	Каша пшенная с маслом	150	200	4,9	6,7	4,47	5,9	23,4	31,23	155	206	0,6	0,9	11/4
Завтрак	Хлеб	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	0,28	0,28	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,2	35	3,04	3,04	10/10
	Итого за завтрак:	**340**	**460**	**7,57**	**10,7**	**4,72**	**6,27**	**49,9**	**69,8**	**274,4**	**380,8**			
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	**50**	**60**	**0,57**	**0,69**	**3,31**	**3,97**	**5,49**	**6,59**	**53**	**64**	**2,2**	**2,65**	**10/1**
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,11	1,49	1,91	2,54	4,51	6,01	39,75	53	12,0	16,02	6/2
	Вареники ленивые с маслом	150	150	23,6	23,6	17,1	17,1	25,1	25,1	186,3	186,3			36\8
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	-	-	1/13
	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	-	-	17	19	292	390	15	20	72
	Итого за обед:	**540**	**670**	**27,92**	**29,74**	**22,5**	**23,97**	**71,8**	**86,2**	**664,25**	**833,1**			
Полдник	Яйцо варёное	50	50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,4	0,5	5\5
	Хлеб с маслом	40	40	2,58	2,58	5,13	5,13	15,6	15,6	127,3	127,3			
	Какао с молоком	150	150	2,9	2,9	2,61	2,61	17,2	17,2	101,3	101,3	1,6	1,6	292
	Итого за полдник:	**240**	**240**	**10,58**	**10,58**	**12,3**	**12,34**	**33,1**	**33,1**	**291,6**	**291,6**			
Итого за 1 день:				**46,1**	**51,02**	**39,5**	**42,58**	**155**	**189**	**1230,3**	**1505,5**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	**1-3**	**3-7**	
День 10	Суп молочный с лапшой	150	200	2,55	3,4	2,78	3,7	9	12	71,25	95	0,92	0,92	21/2
Завтрак	Хлеб	55	55	4,86	4,86	6,2	6,2	14,2	14,22	133	133	0,28 -	0,2	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,2	35	4,5	6	10/10
	Итого за завтрак:	**355**	**455**	**7,44**	**8,3**	**8,99**	**9,91**	**30,0**	**35,31**	**230,4**	**263**			
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	60	0,9	1,0	3,8	4,0	5,7	5,9	60	63	22,3	22,5	
	Суп с лапшой домашней на курином бульоне	180	200	1,67	1,86	1,48	2,75	10,0	11,13	70,2	78	6,1	8,2	20/2
	Плов из мяса кур	150	200	14,4	19,14	13,0	17,45	24,7	32,95	17,37	23,16	0,5	0,7	4/9
	Хлеб пшеничный витаминный Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	117	135	0,6	0,8	6\16
	Итого за обед:	**570**	**720**	**19,98**	**26,45**	**18,5**	**24,59**	**73,8**	**97,76**	**358,8**	**438,96**			
Полдник	Кондитерские изделия	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,6	44,64	250,2	250,2	1,6	1,6	-
	Молоко	150	180	4,3	5,22	4,5	5,31	6,8	8,1	84	100	1,6	1,6	400
	Итого за полдник:	**210**	**240**	**8,8**	**9,72**	**10,4**	**11,19**	**51,4**	**52,74**	**334,2**	**350,2**			
Итого за 1 день:				**36,22**	**44,47**	**37,9**	**45,69**	**155**	**185,8**	**923,4**	**1052,16**	**16,1**	**20,02**	