

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета МБДОУ ЦРР –
детского сада

«Аленький цветочек»

 Мокрушина А.Л.

ПРИНЯТО

на Общем собрании
трудоового коллектива
протокол от 31.05.2021г. №2

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ ЦРР –

детским садом

«Аленький цветочек»

 Бабич Л.И.

приказ от 31.05.2021г. №138



**Меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ ЦРР – детском саду «Аленький цветочек»
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
на летний период (июнь, июль, август 2021г.)**

2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	160/200	4,65/6,2	6,45/8,6	24,3/32,4	174/232	134
	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	9,52/11,55	16,09/18,66	57,42/71,72	421,7/502	
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 кабачков	40/60	0,22/0,28	2,1/2,63	2/2,49	27,94/34,92	27
	Борщ вегетарианский	160/200	2,19/2,74	4,75/5,94	10,94/13,67	95,4/119,25	59
	Макаронник с мясом или печенью	120/160	8,77/11,69	4,04/5,39	20,3/27,09	153/204	92
	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	98,28/131	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	530/720	14,56/20,37	12,63/16,77	77,06/109,33	477,71/665,29	
Полдник							
	Омлет с яблоками	60/80	4,29/5,78	7,43/10,25	3,93/4,80	100/135	222
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,02/0,02	8,3/9,99	33,3/40	392
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Печенье	15/20	1,15/1,53	1,45/1,96	11,5/14,8	62,55/83,4	77
	Итого за полдник	245/310	6,09/9,47	9,13/12,58	34,1/45,11	239,35/324,55	
	Итого за весь день	1245/1600	33,77/45,89	40,85/51,76	173,62/232,46	1199,56/1567,84	

Пр ис м пи щи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с мак. изделиями	160/200	4,83/6,04	4,48/5,6	14,59/18,24	118,08/147,6	93
	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	12,11/14,97	12,86/15,98	41,84/51,6	332,03/409,9	
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	16,14/21,8	113,9/146,8	
Обед							
	Помидор свежий	40/60	0,4/0,6	0,13/0,2	1,47/2,2	9,6/14,4	62
	Суп картофельный с крупой	160/200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	80
	Рыба тушеная 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	98,28/131	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	13,58/18,85	10,89/14,33	69,58/97,84	425,94/588,77	
Полдник							
	Запеканка из творога	80/100	14,21/17,76	9,68/12,1	14,7/18,37	202,4/253	237
	Сок	100/150	0,5/0,75	0,1/0,15	11,88/14,85	51,6/64,5	442
	Итого за полдник	180/250	14,71/18,51	9,78/12,25	26,58/33,22	254/317,5	
	Итого за весь день	1235/1610	44,45/57,43	37,06/47,01	154,14/204,46	1379,27/1462,2	

Пр ие м пи щи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	N рецепту ры
			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	2.56/2.56	14.52/14.52	136/163	1
	Итого за завтрак	350/420	10.41/11.64	16.8/18.98	51.13/59.54	392.86/452.52	
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	62.52/83.4	77
	Итого за 2 завтрак	135/170	4.75/6.03	4.45/5.68	16.19/21.1	123.35/159.4	
Обед							
	Огурец свежий	40/60	0.34/0.51	0/0	1.02/1.54	5.6/8.4	61
	Суп картофельный с бобовыми	160/200	4.10/5.13	4.28/5.35	12.90/16.13	106.6/133.25	81
	Перец фаршированный мясом и рисом	130/160	7.5/9.24	4.55/5.6	7.54/9.28	100.75/124	299
	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	520/690	14.57/19.44	9.49/12.16	54.87/78.81	359.94/497.57	
Полдник							
	Яблоко	80/95	0.33/0.4	0.33/0.4	8.25/9.8	39.6/47	100
	Оладьи со сливочным молоком	65/130	2.28/4.56	2.03/4.06	13.88/27.75	83/166	449
	Сок фруктовый	100/150	0.5/0.75	0.1/0.15	11.88/14.85	51.6/64.5	442
	Итого за полдник	245/375	3.11/5.71	2.46/4.71	34.01/52.4	174.2/277.5	
	Итого за весь день	1250/1655	32.04/42.82	33.2/46.14	156/211.95	1049.55/1326.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160/200	3.5/4.82	4.06/5.08	10.27/16.84	105.92/132.4	94
	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	10.05/12.45	11.72/14.56	40.52/56.2	328.82/405.4	
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 свежих огурцов и помидоров	40/60	0.39/0.59	4.26/3.69	1.49/2.24	11.87/17.81	15
	Щи из свежей капусты	160/200	1.39/1.74	3.91/4.89	6.78/8.48	67.8/84.75	87
	Тефтели мясные	60/80	6.65/8.87	7.37/9.83	8.78/11.71	128.25/171	286
	Соус сметанный с томатом	20/30	0.3/0.5	1/1.5	1.41/2.12	16.1/24.2	355
	Каша рассыпчатая	120/150	6.94/8.68	4.92/6.15	31.22/39.03	196.97/246.21	313
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,28/131	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	590/770	18.75/25.54	20.4/27.37	92.09/127.54	526.26/826.89	
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
	Вафли	15/20	0.45/0.6	0.53/0.7	11.6/15.5	53.1/70.8	78
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за полдник	245/310	9.4/12.76	3.44/4.63	32.2/43.58	193.5/260.95	

Итого за весь день	1305/1660	41.8/54.85	38.56/50.31	170.12/233.56	1109.38/1569.24
--------------------	-----------	------------	-------------	---------------	-----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	160/200	4/5	6.56/8.2	24.24/30.3	172/215	131
	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	2.56/2.56	14.52/14.52	136/163	1
	Итого за завтрак	350/420	9.95/11.65	16.92/19.16	54.36/63.62	410.75/474.3	
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							
	Помидоры свежие	40/60	0.4/0.6	0.13/0.2	1.47/2.2	9.6/14.4	62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	3.37/4.21	2.42/3.02	17.28/21.6	104.5/130.68	82
	Птица тушенная в соусе с овощами	180/230	9.34/11.94	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	98,28/131	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	16.19/21.91	10.05/13.17	71.07/104.25	425.34/509	
Полдник							
	Яблоко	80/95	0.33/0.4	0.33/0.4	8.25/9.8	39.6/47	100
	Вареники ленивые	80/100	7.13/8.91	6.31/7.89	7.37/9.21	115.2/144	230
	Сливочное масло	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	268/355	8.02/10.14	12.54/15.69	27.6/33.99	259.2/321.15	
Итого за весь день	1308/1685	37.76/47.6	42.51/51.77	161.07/208.16	1156.09/1380.45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	160/200	3.85/4.82	4.06/5.0	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	91.07/10.28	394
	Бутерброды с маслом	40/40	2.45/2.45	2.56/2.56	14.52/14.52	136/163	1
	Итого за завтрак	350/420	8.9/10.39	14.32/15.88	39.54/49.06	332.99/377.68	
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							
	Огурец свежий	40/60	0.34/0.51	0/0	1.02/1.54	5.6/8.4	61
	Щи из свежей капусты	160/200	1.39/1.74	3.91/4.89	6.78/8.48	67.8/84.75	87
	Гуляш из говядины	50/70	6.58/9.21	4.71/6.59	1.36/1.90	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
	Компот из свежих плодов	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	560/750	18.33/25.3	14.28/18.94	82.79/114.91	469.4/725.58	
Полдник							
	Яйца вареные	40/40	5.08/5.08	4.6/4.6	0.28/0.28	63/63	213
	Икра кабачковая	20/30	0.38/0.57	1.78/2.67	1.54/2.31	23.8/35.7	5
	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	260/310	8.71/9.61	8.02/9.04	42.99/50.6	274/314.65	
	Итого за весь день	1290/1630	39.54/49.8	39.62/47.61	170.36/220.87	1137.19/1493.91	

Неделя 2 День 7

Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	160/200	5.38/4.73	7.92/9.9	19.96/24.95	172.13/215.6	190
	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	4.75/6.3	4.45/5.68	16.19/21.1	123.35/159.4	

Обед

	Салат из кабачков	40/60	0.22/0.28	2.1/2.63	2/2.49	27.94/34.92	217
	Рассольник на м/б	160/200	2.24/2.8	2.64/3.3	10.24/12.8	73.6/92	74
	Котлета рыбная любительская	60/80	8.25/11	2.69/3.58	6.68/8.90	84/112	256
	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	98,28/131	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	16.33/22.34	12.49/16.22	77.57/108/45	489.58/662.84	

Полдник

	Яблоко	80/95	0.33/0.4	0.33/0.4	8.25/9.8	39.6/47	100
	Пудинг творожный запеченный с	80/100	10.21/12.76	7.11/8.89	11.06/13.82	153.4/191.75	83

ИЗЮМОМ						
	Сок	100/150	0.5/0.75	0.1/0.15	11.88/14.85	51.6/64.5
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		1315/1705	43.7/56.91	40.06/50.72	175.16/232.33	1252.56/1613

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	4.06/5.0	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	2.56/2.56	14.52/14.52	136/163	1
	Итого за завтрак	350.420	9,8.11,47	14,42.16,04	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
	Итого за 2 завтрак	120/150	3.6/4.5	3/3.75	5.04/6.3	60.8/76	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60	0.39/0.59	4.26/3.69	1.49/2.24	11.87/17.81	15
	Суп картофельный с крупой	160/200	2/2.5	2.24/2.8	13.6/17	82.6/103.25	80
	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	4.90/6.12	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	98,28/131	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	22.94/31.41	27.24/36.48	84.21/117.5	552.32/758.24	
Полдник							
	Запеканка картофельная с	125/165	5.79/7.64	2.96/3.91	15.42/20.36	111.36/147	291

	Мясом или печенью						
	Сок	100/150	0.5/0.75	0.1/0.15	11.88/14.85	51.6/64.5	442
	Вафли	15/20	0.45/0.6	0.53/0.7	11.6/15.5	53.1/70.8	78
	Хлеб ржаной	20/30	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	148
	Итого за полдник	260/365	8.14/11.09	3.82/5.11	49.19/66.23	260.16/348.45	
	Итого за весь день	1300/1695	44.48/58.47	48.48/61.38	178.83/240.19	1217.95/1574.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 9

Завтрак

	Каша пшеничная 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 сыром	40/50	3,78/4,73	5,58/6,98	11,65/14,56	111,2/139	3
	Итого за завтрак	350/430	12,29/15,24	15,57/19,33	52,17/64,47	395,51/489,84	

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	2,7/3,24	14,75/17,7	91,07/109,28	394
	Итого за 2 завтрак	135/170	4,75/6,03	4,45/5,68	16,19/21,1	123,35/159,4	

Обед

	Помидор свежий	40/60	0,4/0,6	0,13/0,2	1,47/2,2	9,6/14,4	62
	Суп рыбный из консервов	160/200	7,04/8,8	6,72/8,4	11,46/14,33	133,8/167,25	87
	Рагу овощное с мясом	160/220	16,76/20,97	13,74/17,18	11,42/14,28	236,05/295,06	274
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45/0,6	0,08/0,1	23,7/31,7	98,28/131	402
	Хлеб пшеничный	20/40	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	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	400/550	26,85/34,93	21,25/26,99	43,06/63,07	466,44/628,63	

Полдник

	Яблоки	80/95	0,33/0,4	0,33/0,4	8,25/9,8	39,6/47	100
	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	260/325	4,83/5,15	2,13/2,25	67,83/72,35	313,8/334,1	
	Итого за весь день	1145/1475	48,72/60,75	43,4/54,25	179,25/220,98	1296,1/1611,97	

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	109.92/132.4	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	14.42/16.04	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	16.14/21.8	113.9/146.8	
Обед							
	Огулец свежий	40/60	0.31/0.51	0/0	1.02/1.54	5.6/8.4	61
	Суп овощной на к/б	160/200	3.44/4.3	0.5/0.62	8.36/10.45	61.2/76.5	41
	Плов из курицы	180/200	16.74/18.6	10.89/12.1	35.37/39.3	389.7/433	201
	Компот из свежих плодов	150/200	0.12/0.16	0.12/0.16	17.91/23.88	73.2/97.6	372
	Хлеб пшеничный	20/40	1,4/2,1	0,23/0,35	10,34/15,52	44,1/66,15	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	23.27/28.13	12.17/14.09	81.37/107.38	620.69/767.42	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	160/200	11.98/13.31	10.49/11.66	28.08/31.20	335.7/373	212

	Сок	100/150	0.5/0.75	0.1/0.15	11.88/14.85	51.6/64.5	442
	Итого за полдник	260/350	12.48/14.06	10.59/11.81	39.96/46.05	387.3/437.5	
	Итого за весь день	1315/1670	49.6/58.76	40.71/46.39	177.86/225.39	1130.06/1391.39	

Итого за период	12708/16385	415,861/533,28	404,45/507,34	1666,4/2230,36	11957,71/14991,98
Среднее значение за период	1271/1639	41,59/53,33	40,45/50,73	166,64/223,04	1192,77/1499,2