

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по дошкольному
образованию МБОУ ЦО «Притяжение»


Л.В.Савело

от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

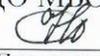
приказом директора МБОУ ЦО
«Притяжение»

от 01.09.2023 г. №1-16/54

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ и ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центра образования «Притяжение»
городского округа Спасск – Дальний
Дошкольное отделение
корпус №5, расположенного по адресу: Российская Федерация, Приморский край, г.Спасск -Дальний, ул .Матросова д.8

СОГЛАСОВАНО

Решением Родительского комитета
ДО МБОУ ЦО «Притяжение»


Нестреляй А.Ю.

(Председатель РК)

от 30 .08. 2023 г.

г.Спасск-Дальний

2023 год

Д Е Н Ь 1		Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Выход, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность		
Первый завтрак	Выход, гр.	белки	жиры	углев			белки	жиры	углев			
		граммы			граммы					ккал		
Каша молочная манная	175	7,80	2,00	23,90	289	200	8,10	2,30	35,20	306		185
Чай с сахаром	150	5,20	5,20	10,22	26	180	6,09	5,09	12,46	35		433
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	4,60	8,76	85	20/5	3,20	5,16	9,64	126		1
Итого	350	15,72	7,82	42,88	405,26	405	17,39	11,45	57,3	467		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	18	100	0,27	0,08	5,86	41		418
Обед												
Закуска из свеклы с зеленым горошком	30	0,80	0,07	1,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		53
Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	150/5	1,26	0,96	5,53	71,25	200/5	1,57	1,20	6,92	85,5	С-0,25/0,5	98/43
Котлета мясная, паровая	50	5,72	5,21	3,06	97,25	70	10,30	9,18	2,30	143,25		310
соус томатный со сливочным маслом	25	0,1	0,4	1,5	11,2	25	0,2	0,6	2,0	14,2		116
Макаронные изделия отварные	100	4,20	2,80	25,00	130	150	4,70	3,20	38,40	207		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	32	180	0,25	0,13	15,90	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5		
Итого	550	16,93	10,14	70,66	440,03	710	23,28	15,18	94,19	595,28		
Уплотненный полдник												
Омлет натуральный	160	10,50	21,80	11,70	253	200	8,75	23,90	12,85	280		253
Хлеб пшеничный	40	4,50	0,30	23,90	66	50	4,80	0,42	25,75	79		46
Кисель	200	0,20	0,00	25,90	83	200	0,22	0,00	26,50	99		233
Итого	400	15,20	22,10	61,50	355	450	19,00	22,32	65,10	458		
Всего за день:		48,03	40,14	179,78	1218,29		59,94	51,03	222,45	1516,28		
Объем за день:	1400,00					1665,0						
Д Е Н Ь 2		Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергетическая ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергетическая ценность	
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20\5\5	3,62	6,92	8,56	153	30/5/5	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная пшеничная	150	7,83	5,66	28,73	186	200	9,87	6,54	42,15	272		9/82
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	2,22	20,46	45		45
Итого	350	16,67	14,80	47,51	375	420	21,19	17,89	77,25	477		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41		418
Обед												
Закуска: салат из белокочанной капусты	30	0,81	0,5	4,7	34,27	50	1,21	1,12	5,05	51,4		53№2/6
Суп рыбный	150	16,40	8,36	10,78	120,5	200	16,89	8,84	10,41	120,68		136
Гуляш из отварного мяса говядины	30/20	18,30	5,10	5,90	137	50/30	18,85	6,41	5,32	185		174

В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011 год

Гречка рассыпчатая	100	1,70	1,88	13,3	72	120	2,55	4,32	14,16	115		177
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	14,40	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	20	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	20	3,73	0,71	20,25	60,5		
Итого	520	42,06	16,54	69,38	470,77	670	45,21	20,24	78,84	604,08		
Уплотненный полдник												
Запеканка творожная	150	10,40	3,90	25,30	152	180	10,50	6,40	26,12	226		267
Соус молочный, сладкий	70	1,04	0,86	2,02	29,4	70	1,3	0,88	1,4	39,2		113
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого	400	20,14	9,86	57,37	331,4	490	21,64	13,15	60,65	445,00		
Всего за день:		79,05	41,28	179,5	1205,17		88,31	51,39	223,6	1567,08		
Объем за день:	1370,00					1680,0						
Д Е Н Ь 3	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом	20\5	2,70	3,60	8,76	105	30\7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная рисовая	175	8,40	6,80	13,30	210	200	9,17	7,32	15,05	257		228
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	9,77	127	200	5,58	4,76	10,12	153		431
Итого	350	15,75	14,2	31,83	442	437	17,95	16,18	35,81	536		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	6,86	41		418
Обед												
Закуска: икра кабачковая	30	0,80	2,60	3,60	22	30	0,80	2,60	3,60	22		53
Суп гороховый с мясом птицы	150	3,75	2,55	10,50	64,5	200	4,26	3,00	15,17	83		115
Суфле из печени	40	5,09	2,46	16,8	56,43	50	6,36	3,08	19,8	70,54		120
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	15,15	131	150	3,56	5,20	19,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5		
Итого	510	16,79	11,96	81,45	380,93	660	20,69	15,43	102,9	495,54		
Уплотненный полдник												
Макаронные изделия с маслом	120/5	5,1	5,3	20,1	191,1	150,5	5,8	6,1	31,3	207,3		35
сосиска отварная						100	8,0	7,0	0,6	129,3		97
котлета мясная паровая	100	5,72	6,21	4,06	97,25							310
Чай с сахаром	155	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого	410	20,54	14,03	58,28	390,35	475	24,69	19,61	80,11	460,6		
Всего за день:		53,26	40,27	176,8	1241,28		63,6	51,33	225,68	1533,14		
Объем за день:	1370,00					1672,0						
Д Е Н Ь 4	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Первый завтрак												

В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	6,92	8,56	133	30/7/10	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная гречневая	170	5,03	1,93	10,28	126	200	5,56	2,12	11,17	157		353
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	0,80	10,16	68	180	4,20	1,10	10,23	75		95
Итого	350	12,19	9,65	29,00	327	427	14,99	12,35	36,04	392		
Второй завтрак												
Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Закуска: салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		53№2/2
Рассольник с мясом птицы со сметанной	150	5,30	6,30	6,40	71,05	200	5,30	6,30	6,74	84,74		104
Плов с мясом говядины	150	8,60	6,60	17,10	182	180	8,90	6,90	18,32	208		265
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	20	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	1,71	9,25	45,5		
/пшеничный	50	7,65	0,60	39,75	95,0	60	8,53	2,13	46,00	109,5		46
Итого	550	24,23	13,67	95,94	420,88	680	25,78	17,35	105,74	487,07		
Уплотненный полдник												
Пельмени	180	16,68	6,75	28,37	291,5	230	20,02	7,51	46,04	370,25		101
Масло сливочное	3	02	7,75	0,3	149	5	0,3	8,5	0,4	228		5
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
Итого	403	25,40	17,02	47,74	644	465	28,14	22,81	78,15	688,75		
Всего за день:		60,5	40,42	177,98	1219,88		67,45	52,62	227,79	1608,82		
Объем за день:												
	1403,00					1622,0						
Д Е Н Ь 5	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Наименование												
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом	30/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Суп молочный с макаронными изделиями	165	4,65	3,00	16,52	87,4	200	6,20	3,00	18,70	115		120
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	10,46	45		45
Итого	350	12,57	8,82	35,5	228,4	417	15,49	13,19	39,8	286		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,18	0,08	5,24	28		418
Обед												
Закуска: салат из моркови с яблоками	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	1,60	2,60	22		53№2/5
Суп с фрикадельками картофельный	150	15,4	7,27	4,12	178	200	15,91	7,75	5,63	198		107
Рыба, запеченная с овощами	50	15,90	8,65	12,80	84,66	70	18,20	10,97	20,30	197		145
Гарнир: картофельное пюре	100	3,20	3,60	11,80	131	150	3,20	4,60	19,80	156		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
/ пшеничный	40	6,15	0,60	38,85	95,0	60	8,33	1,13	46	139,5		
Итого	550	43,15	21,72	66,72	550,16	720	48,42	26,89	118,98	784		

В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011 год В соответствии со

Уплотненный полдник												
Ватрушка с повидлом	150	6,50	4,68	37,42	279,18	180	6,55	7,68	38,33	289,48		450
Молоко	180	4,2	4,8	6,15	84,0	180	5,04	4,76	7,38	100,8		127
Банан	120	0,90	0,20	10,80	77	120	1,10	0,35	11,80	77		336
Итого	450	11,60	9,68	54,37	410,18	460	12,69	12,79	57,51	437,28		
Всего за день:		67,50	40,4	181,83	1216,74		76,87	52,98	221,53	1535,28		
Объем за день:	1445,00					1697,0						
ДЕНЬ 6	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Наименование												
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	7,13	14,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	9,50	7,40	25,40	209	200	9,65	7,67	26,48	246		221
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	1,80	13,16	68	180	4,20	2,10	16,23	75		95
Итого	350	16,66	15,12	47,17	370	427	19,15	16,9	57,35	434		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Закуска: из свеклы с зеленым горошком	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		53№2/4
Суп «Дальневосточный» со сметаной	150	3,7	2,5	16,4	120,6	200,70	4,1	2,8	19,4	140,6		
	30	0,25	1,1	1,5	25,7	30	0,25	1,1	1,5	25,7		86
Гарнир: гречка рассыпчатая	80	1,70	1,88	16,10	72	150	2,55	3,32	24,16	96		117
Гуляш из отварного мяса говядины	50/20	28,30	6,10	4,90	137	70/30	28,85	7,41	5,32	185		174
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	14,70	22	180	0,25	0,38	15,40	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	1,71	9,25	45,5		
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	1,71	20,25	60,5		46
Итого	550	39,6	12,35	83,47	473,63	800	42,26	16,5	97,45	592,63		
Уплотненный полдник												
Омлет натуральный	180	8,50	10,80	11,70	253	200	8,75	16,90	12,85	289		253
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	3,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
Итого	410	18,22	13,32	55,82	355	440	19,64	20,41	61,06	413		
Всего за день:		74,66	40,87	181,7	1228,63		76,92	53,92	222,41	1439,63		
Объем за день:	1410,00					1767,00						
ДЕНЬ 7	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергетич ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергети ценность		
Наименование												
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная манная	150	6,50	1,66	26,60	157	200	8,10	2,30	35,20	207		185
Какао напиток с молоком	175	4,65	3,80	10,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
Итого	350	13,85	9,06	46,13	389	417	16,88	11,16	61,96	486,0		
Второй завтрак												

В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011 год В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для

Сок	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Закуска: салат из свежих огурцов	30	0,80	0,60	2,60	22	30	0,80	0,60	2,60	22		53№2
Суп свекольный с мясом птицы со сметаной	150	15,60	5,30	8,00	48,73	200	15,60	7,30	8,00	64,98		44
Тефтели мясо крупяные паровые	70	7,30	8,00	26,00	188	80	7,77	7,54	28,13	208		136
Гарнир: картофельное пюре	100	2,65	3,65	18,5	131	150	3,56	4,20	20,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	14,70	22	180	0,25	0,13	14,70	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	8,85 38,85	37,5 47,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 46	45,5 60,5		46
Итого	540	34,2	18,25	118,5	496,73	730	38,04	21,61	128,51	614,98		
Уплотненный полдник												
Ленивые вареники	200	19,5	8,3	33,2	210	200	21,4	10,5	24,0	335		244
Соус молочный, сладкий	50	0,98	0,79	1,28	22,5	50	1,3	0,88	1,4	25,3		113
Молоко цельное	200	4,2	3,2	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Итого	450	24,68	15,89	40,63	316,5	450	27,74	18,14	42,78	461,1		
Всего за день:		72,91	39,68	179,5	1230,23		82,93	50,02	231,11	1603,08		
Объем за день:	1420,00					1657,00						
ДЕНЬ 8	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Наименование												
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	193	30/7/10	4,23	8,13	14,64	113		4
Каша молочная пшеничная	150	6,50	1,66	26,60	257	200	6,10	2,10	25,20	286		101
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	9,00	22,46	45		45
Итого	350	15,34	9,8	45,38	386	417	16,42	12,23	62,3	444		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Закуска: икра баклажанная	50	0,80	1,00	4,36	22	70	0,86	1,08	4,85	27		53№1, 53№2
Суп картофельный с клецками	150	3,80	2,60	7,60	66	200	3,80	2,60	7,60	88		43
Печень по - « Строгоновски»	70	18,30	9,15	6,55	135	100	25,40	16,20	11,40	165		70
Гарнир: рис отварной	90	4,20	2,80	25,00	121	150	4,70	3,20	23,40	131,5		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
Итого	550	31,95	16,25	78,91	451,5	750	40,47	24,63	92,15	543,5		
Уплотненный полдник												
Котлета рыбная	100	16,40	6,36	8,10	158	100	16,89	6,84	9,41	205		89
Сложный гарнир: картофельное пюре с тушенной капустой	50 70	1,32 1,42	2,33 2,09	8,08 7,05	65,5 44,5	90 80	1,4 1,86	2,1 2,79	11,58 9,4	75 59,3		369 361
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	2,22	10,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	37,5	40	4,80	0,42	25,75	79		46

твни со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Итого	400	28,84	13,3	57,35	341,5	510	31,04	14,37	67,84	463,3		
Всего за день:		76,21	39,43	186,88	1207,00		88,2	51,38	230,15	1491,3		
Объем за день:	1410,00					1777,00						
ДЕНЬ 9	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Наименование												
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная «Дружба»	175	5,16	5,09	26,17	146	200	6,87	7,54	32,15	272		66
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	13,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
Итого	350	12,51	12,49	48,7	378	417	15,65	16,4	58,91	551		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Закуска: салат из белокочанной капусты	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	2,60	2,60	22		53№2/6
Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	150	16,60	10,80	6,20	49,83	200	16,60	11,80	7,20	66,38		83
Жаркое «По – домашнему»	150	8,60	6,60	19,10	248	180	8,75	8,75	22,90	345		61
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	18,85 38,85	37,5 112,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 26	45,5 60,5		46
Итого	550	32,35	20,21	63,3	491,83	680	36,46	25,37	79,15	565		
Уплотненный полдник												
Булка домашняя	180	9,00	4,00	48,00	210	180	9,00	4,00	59,00	260		17
Яблоко	100	0,90	0,20	8,25	47	120	1,10	0,35	11,80	47		336
Молоко цельное	150	3,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Итого	430	14,1	6,4	62,35	341	500	15,14	10,11	78,18	407,8		
Всего за день:		59,14	40,18	180,19	1210,83		67,52	51,99	224,1	1564,80		
Объем за день	1435,00					1697,00						
ДЕНЬ 10	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет. ценность	Выход, гр.	белки	жиры	углев	Энергет ценность		
Наименование												
Первый завтрак												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	9,13	10,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	7,80	2,00	33,90	209	200	8,10	2,30	35,20	246		185
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	1,80	13,16	68	180	4,20	2,10	14,23	75		95
Итого	350	14,96	9,72	55,62	370	427	17,6	13,53	60,07	434		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	100	0,18	0,08	5,24	28	100	0,27	0,11	7,86	41		418
Обед												
Закуска: салат из моркови с яблоками	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	1,60	2,60	22		53№2/5
Суп гречневый с мясом птицы	150	2,24	2,38	6,32	56,0	200	2,74	2,88	8,42	68,4		
Ленивые голубцы с мясом говядины	130	10,96	8,98	14,01	179	230	15,4	10,4	19,7	219,7		92

В соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, 2011 год В

Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	30 40	1,5 6,15	0,30 0,60	18,85 38,85	37,5 96,5	30 60	1,73 8,33	0,71 1,13	9,25 26	45,5 109		46
Итого	550	21,5	13,57	60,09	407,81	770	29,71	16,58	79,42	487,4		
Уплотненный полдник												
Вареники с картошкой	180	10,85	8,73	32,75	138,2	200	11,8	9,46	49,06	211,83		218
Масло сливочное	3	0,2	7,75	0,3	179	5	0,3	13,5	0,4	228		5
Кисель	200	0,20	0,00	21,90	73	200	0,22	0,00	26,50	89		118
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	45	1,73	0,71	9,25	45,5		46
Итого	403	12,75	16,78	63,8	427,7	450	14,05	53,18	85,21	574,33		
Всего за день:		49,39	40,15	184,75	1233,51		59,9	53,18	232,56	1495,73		
Объем за день	1423,00					1747,00						