

Утверждено
Заведующей МАДОУ «Детский сад №39»


А.В. Григорьев
2025г

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 39» (Весна - Лето)

День: понедельник

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
168	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,0,1	2,05	25,1	135	0,1	0,02	0,8	17,7	1,15
394	Какао с молоком	180	1,66	2,66	20,58	110,8	0,025	0,10	0,43	89,8	0,50
	Печенье	30	2,3	5,53	20,61	142,4	0,113	0,08		7,07	1,29
	Итог	360	6,97	10,24	66,29	388,2	0,238	0,2	1,23	114,57	2,94
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Итог	230	3,19	0,3	34,8	154,6	0,068	0,038	3,96	20,76	3,37
	Обед										
67	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180	1,26	3,54	6,16	61,63	0,03	0,02	13,42	31,45	0,57
304	Плов с курицей	180	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
33	Салат из свеклы	45	0,64		3,8	42,68	1,23	0,008	4,31	15,9	0,6
376	Компот из сухофруктов	180	0,36		22,9	93,3			0,32	26,27	1,02
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итог	625	20,02	16,78	72,98	549,21	1,30	0,148	18,46	121,32	5,32
	Уплотненный полдник										
230	Вареники ленивые (с маслом, сахаром)	110	18,07	8,85	17,7	223,5	0,07	0,27	0,42	85,7	0,8
380	Кисель из джема	180	0,18	1,81	25,09	100			0,03	2,30	0,023
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
368	Фрукт свежий	180	2,7	0,9	37,8	71	0,007	1,08	18	14,4	1,08
	Итог	490	23,32	11,86	95,08	465,5	0,125	1,368	18,45	109,3	2,503
	Итого за весь день	1705	53,5	45,32	269,15	1557,51	1,731	1,754	42,1	365,95	14,133

Неделя: первая

День: вторник
Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Вермишель молочная	150	5,25	7,04	23,76	179,6	0,12	0,07	1,02	112,8	2,05
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,0	11,96	75,83	0,03	0,11	0,9	94,3	0,1
3	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого	370	12,35	15,92	50,28	394,43	0,2	0,23	1,99	303,2	2,86
	2 завтрак										
401	Кисломолочный напиток (Снежок 3,2%)	200	5,6	6,84	8	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Итого	200	5,6	6,84	8	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Обед										
81	Суп картофельный с манной крупой с мясом	180	1,45	1,69	9,69	60,15	0,06	0,03	5,07	14,84	0,53
	Печень по - строгановски	60	6,95	2,79	1,71	58,66	0,04	0,4	0,25	3,23	13,56
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,94	4,92	31,22	196,96	0,16	0,08		11,92	3,68
376	Компот из свежих яблок	180	0,36		22,9				0,32	26,27	1,02
	Салат из квашенной капусты	45	0,38	0,07	1,23	114,3			2,15	12,3	0,23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итого за обед	625	18,72	9,95	80,11	592,97	0,267	0,54	7,79	82,56	20,58
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный	120	10,3	19,87	1,98	228,6	0,04	0,24	0,10	46,4	1,18
10	Зеленый горошек консервированный	45	2,3	0,09	3,83	25,38	0,15	0,08	50,7	12	0,32
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	9,08	36,3			0,02	7,69	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Вафли	30	1,75	8,55	19,07	158,7	0,015	0,006		2,3	0,18
	Итого	405	16,77	28,828	48,45	519,98	0,253	0,344	50,82	75,29	2,49
	Итого за весь день	1600	53,44	61,538	186,84	1619,38	0,838	1,422	62,04	683,95	26,71

День: среда
Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
185	Каша пшенная молочная	150	5,56	7,46	21,46	174,3	0,03	0,007		8,38	0,3
394	Какао с молоком	180	1,66	2,66	20,58	110,8	0,025	0,10	0,43	89,8	0,50
1	Бутерброд с маслом	36	2,22	6,86	13,29	123,6	0,04	0,02		8,45	0,56
	Итог	366	9,44	16,98	55,33	408,7	0,095	0,127	0,43	106,63	1,36
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Печенье	30	2,3	5,53	20,61	142,4	0,113	0,08		7,07	1,29
	Итог	230	3,12	5,53	40,51	226	0,068	0,038	3,96	20,76	3,37
	Обед										
84	Суп картофельный с рыбой	180	4,34	3,4	8,76	81,8	0,06	0,04	5,07	14,7	0,59
321	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	0,14	18,3	37,3	1,01
282	Котлета мясная	45	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23
	Соленый огурец	30	0,42	1,50	1,76	22,41	0,006	0,008	0,012	8,18	0,06
	Сок фруктовый	180	0,74		18,09	76	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итог	625	21,84	17,04	77,61	552,41	0,133	0,198	20,43	108,35	4,46
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога с морковью	120	12,38	8,03	17,8	185,3	0,03	0,17	0,16	110,2	0,46
383	Кисель из джема	180	5,51	4,75	7,98	102,6	0,038	0,247	0,57	235,6	19
368	Яблоко	180	3	1	4,2	19,2	0,06	0,02	20,0	32,0	2,2
	Итог	480	20,89	13,78	29,98	307,1	0,128	0,437	20,73	377,8	21,66
	Итого за весь день	1701	55,29	53,33	203,43	1494,21	0,424	0,8	45,55	613,54	30,85

День: четверг
Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша гречневая молочная	150	4,77	4,06	25,22	156,15	0,06	0,03	0,08	114,61	1,15
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,0	11,96	75,83	0,03	0,11	0,9	94,3	0,1
3	Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,90	120	0,04	0,05	0,8	94,9	0,64
	Итог	370	11,59	11,69	50,08	351,98	0,13	0,19	1,78	303,31	1,89
	2 завтрак										
	Напиток витаминизированный «Киселек»	200	5,13	4,75	20,52	115,4	0,057	0,247	1,71	229,9	0,19
	Итог	200	5,13	4,75	20,52	115,4	0,057	0,247	1,71	229,9	0,19
	Обед										
80	Суп картофельный с пшеном с мясом	180	1,45	2,39	8,81	63,45	0,05	0,03	4,18	17	0,59
298	Голубцы ленивые	120	2,27	3,96	8,85	186,15	0,016	0,016	12,61	60,05	0,88
354	Соус сметанный	20	0,49	1,75	2,05	26	0,007	0,01	0,013	9,5	0,07
12	Салат из кукурузы (консервированной)	45	0,42	2,79	1,42	32,74	0,01	0,01	3,34	14,02	0,36
374	Компот из лимона	180	0,14	0,012	22,20	143,6			5,81	7,56	0,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итого за обед	585	7,41	21,932	56,69	521,54	0,273	0,136	22,67	118,31	3,94
	Уплотненный полдник										
255	Котлеты рыбные	90	20,3	8,33	7,6	168	0,04	0,06	0,127	11,08	0,58
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,98	3,40	3,96	52,13	0,03	0,02	5,55	9,84	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	9,08	36,3			0,02	7,69	0,21
	Сухарик	20	1,93	1,66	16,2	87,6	0,03	0,015		6,6	
	Итог	380	25,63	13,708	51,33	415,03	0,118	0,098	5,697	35,51	1,72
	Итого за весь день	1535	49,16	54,08	178,62	1403,92	0,774	0,754	31,857	694,1	9,03

День: пятница

Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша манная молочная	150	3,4	3,95	22,9	140,7	0,11	0,6		8,38	2,55
394	Какао с молоком	180	1,66	2,66	20,58	110,8	0,025	0,10	0,43	89,8	0,50
1	Бутерброд с маслом	36	2,22	6,86	13,29	123,6	0,04	0,02		8,45	0,56
	Итог	366	7,28	13,47	56,77	375,1	0,175	0,72	0,43	106,63	3,61
	2 завтрак										
401	Напиток кисломолочный (Снежок 3,2%)	200	5,6	6,84	8	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Итог	200	5,6	6,84	8	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Обед										
82	Суп картофельный с рисом с мясом птицы	180	1,95	2,06	12,45	76,18	0,08	0,04	6,0	17,8	0,7
301	Бедро тушеное	60	12,98	8,36		126,9	0,02	0,84		24	1,10
205	Макароны отварные с маслом	120	5,86	3,58	28,14	168,2	0,06	0,01		4,96	1,17
33	Салат из свеклы	45	0,43	0,096	1,29	8,65	0,01	0,007	6,58	4,80	0,12
376	Компот из свежих яблок	180	0,36		22,9	93,3			0,32	26,27	1,02
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итог	625	24,22	14,576	78,14	542,83	0,177	0,927	12,9	91,83	5,67
	Уплотненный полдник										
137	Рагу из овощей	150	3,84	5,21	14,81	129,55	0,09	0,12	8,64	98,83	1,09
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,24	0,18		22	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
469	Булочка российская	40	3	5,2	24,13	155	0,013	0,006	0,02	9,11	0,31
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,325	33,3			0,02	8,3	0,23
	Итог	440	14,34	15,32	62,035	451,8	0,391	0,324	8,68	145,14	3,23
	Итого за весь день	1631	51,44	50,206	204,945	1481,73	0,813	2,261	23,45	559,6	12,69

День: понедельник

Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша Дружба молочная	150	4,23	5,3	21,67	151,5	0,07	0,12	0,23	87,03	0,59
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,0	11,96	75,83	0,03	0,11	0,9	94,3	0,1
	Печенье	30	2,3	5,5	20,61	142,46	0,113	0,083		7,07	1,29
	Итог	360	8,9	12,8	54,17	369,79	0,213	0,313	1,13	188,4	1,98
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Итог	230	3,19	0,3	34,39	154,6	0,068	0,038	3,96	20,76	3,37
	Обед										
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	180	1,95	2,06	12,46	76,18	0,08	0,04	6,0	17,89	0,78
306	Биточки куриные	60	8,94	8,36	5,53	133,07	0,04	0,06	0,27	9,69	0,81
367	Рис отварной	120	2,94	4,33	29,64	169,4	0,016	0,01		1,09	0,42
354	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,41	0,006	0,008	0,012	8,18	0,06
398	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,245	18,67	79	0,010	0,05	90	19,2	0,57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итог	610	17,49	16,975	81,42	549,66	0,159	0,153	96,28	70,05	4,2
	Уплотненный полдник										
231	Сырники из творога	100	13,35	9,05	8,14	167,14	0,05	0,19	0,17	111,28	0,55
380	Кисель из джема	180	0,18	1,81	25,09	100			0,03	2,30	0,023
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
368	Фрукт свежий	180	2,7	0,9	37,8	171	0,007	1,08	18	14,4	1,08
	Итог	490	7,53	15,52	82,84	488,9	0,147	1,17	38,53	76,02	3,49
	Итого за весь день	1690	42,04	46,62	246,53	1562,95	0,661	1,638	49,38	411,37	16,987

День: вторник
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша рисовая молочная	150	5,46	6,94	21,67	152,65	0,03	0,01	1,02	109,76	1,02
394	Какао с молоком	180	1,66	2,66	20,58	110,8	0,025	0,10	0,43	89,8	0,50
3	Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,90	120	0,04	0,05	0,8	94,9	0,64
	Итог	370	11,57	15,23	55,15	383,45	0,095	0,16	2,25	294,46	2,16
	2 завтрак										
401	Напиток Кисломолочный (Снежок 3,2%)	200	5,13	4,75	20,52	150,1	0,057	0,247	1,71	229,9	0,19
	Печенье	20	1,53	3,6	13,74	94,9	0,07	0,05		4,71	0,86
	Итог	220	6,66	8,35	34,26	245	0,127	0,297	1,71	234,6	1,05
	Обед										
56	Борщ с мясом и со сметаной	180	1,16	3,51	7,94	81	0,01	0,01	7,66	34,27	0,77
276	Жаркое из сердца	180	12,43	2,1	11,70	127,93	0,15	0,23	6,26	21,6	2,76
	Салат из квашенной капусты	40	0,31	2,7	2,64	36,39	0,006	0,006	10	16,66	0,23
372	Компот из свежих яблок	180	0,36		22,9	93,3			0,32	26,27	1,02
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итого за обед	600	16,9	8,79	58,54	408,22	0,173	0,276	24,24	112,8	6,34
	Уплотненный полдник										
161	Гороховое пюре	120	10,44	2,8	15,04	136	0,12	0,16		51,69	0,8
	Соленый огурец	40	0,53	2,48	3,12	36,98	0,013	0,006	0,006	11,8	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,325	33,3			0,02	8,3	0,23
454	Пирожок с повидлом	50	2,05	2,26	19,84	95	0,03	0,01	0,014	6,92	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Итог	420	15,44	7,85	60,81	372,28	0,163	0,176	0,04	78,71	1,81
	Итог за весь день	1530	49,04	36,62	195,0	1408,95	0,536	0,63	28,24	722,77	11,1

День: среда

Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша гречневая жидкая молочная	150	4,77	4,06	25,22	156,15	0,11	0,6		90,38	2,55
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,0	11,96	75,83	0,03	0,11	0,9	94,3	0,1
1	Бутерброд с маслом	36	2,22	6,86	13,29	123,6	0,04	0,02		8,45	0,56
	Итог	366	9,36	12,92	50,47	355,58	0,18	0,73	0,9	193,13	3,21
	2 завтрак										
	Напиток витаминизированный « Киселек»	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Вафля	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Итог	230	3,19	0,3	34,39	154,6	0,068	0,038	3,96	20,76	3,37
	Обед										
83	Суп картофельный с клецками с мясом	180	1,47	2,35	7,39	55,08	0,04	0,02	6,38	21,44	0,53
	Капуста тушеная с мясом	180	16,5	15,51	16,512	246,7	0,11	0,08	14,67	29,87	0,808
	Соленый огурец	40	0,53	2,48	3,12	36,98	0,013	0,006	0,006	11,8	0,3
374	Компот из лимона	180	0,14	0,012	22,20	87,2			5,81	7,56	0,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итог	620	21,28	20,83	62,582	532,54	0,17	0,136	33,53	104,57	4,09
	Уплотненный полдник										
27	Зеленый горошек/кукуруза консервированные	40	0,6	2,53	3,33	35,83	0,013	0,013	2,16	8,46	0,52
268	Суфле из рыбы	150	9,85	4,93	2,53	234,5	0,04	0,08	0,06	30,0	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	9,08	36,3			0,02	7,69	0,21
	Итог	400	12,87	7,78	29,43	377,63	0,101	0,111	2,24	53,05	1,82
	Итого за весь день	1616	46,7	41,83	176,8	1420,35	0,519	1,015	57,22	451,86	14,27

День: четверг
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша манная молочная	150	3,4	3,95	22,9	140,7	0,03	0,007		80,38	0,3
394	Какао с молоком	180	1,66	2,66	20,58	110,8	0,025	0,10	0,43	89,8	0,50
3	Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,90	120	0,04	0,05	0,8	94,9	0,64
	Итог	370	9,51	12,24	56,38	371,5	0,095	0,157	1,23	265,08	1,44
	2 завтрак										
401	Кисломолочный напиток (Снежок 3,2%)	200	5,40	1,80	7,20	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Итог	200	5,40	1,80	7,20	112	0,07	0,29	1,44	216,0	0,18
	Обед										
74	Рассольник с мясом	180	1,71	2,01	7,84	56,6	0,05	0,03	4,22	21,2	0,4
	Сметана 15%	13	0,20	1,20	0,28	12,96	0,002		0,03	7,06	0,01
295	Рулет с луком и яйцами	60	7,67	6,23	6,18	111,5	0,04	0,11	1,94	29,6	0,87
205	Макароны отварные с маслом	100	5,86	3,58	28,14	140,1	0,06	0,01		4,96	1,17
	Томатная подлива	25	0,28	1,76	2,0	18,6	0,005	0,004	0,59	3,4	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
399	Сок фруктовый	180	0,14	0,012	22,20	87,2			5,81	7,56	0,15
	Итог	585	18,4	12,38	65,59	607,4	0,157	0,18	14,12	89,62	4,38
	Уплотненный полдник										
45	Винегрет овощной	180	2,73	12,35	16,88	189,6	0,11	0,08	20,5	46,4	1,7
458	Ватрушка с творогом	50	3,41	3,91	20,84	144,28	0,03	0,01	0,014	6,92	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,32	33,3			0,02	8,3	0,23
368	Фрукт свежий	180	2,7	0,9	37,8	171	0,007	1,08	18	14,4	1,08
	Итог	590	8,89	17,17	83,84	538,18	0,147	1,17	38,53	76,02	3,49
	Итог за весь день	1745	48,48	43,59	179,21	1629,08	0,536	0,821	19,03	630,82	9,11

День: пятница
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Вермишель молочная	150	5,25	7,04	23,76	179,6	0,06	0,03	0,08	114,61	1,15
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,0	11,96	75,83	0,03	0,11	0,9	94,3	0,1
1	Бутерброд с маслом	36	2,22	6,86	13,29	123,6	0,04	0,02		8,45	0,56
	Итог	366	9,84	15,9	49,01	379,03	0,13	0,16	0,98	217,36	1,81
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,82		19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Итог	200	0,82	0,3	19,9	83,6	0,02	0,02	3,96	13,86	2,77
	Обед										
81	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	3,37	3,23	10,03	82,92	0,13	0,03	3,57	23,38	1,29
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,94	4,92	31,22	196,96	0,16	0,08		11,92	3,68
	Гуляш из курицы	60	7,93	6,27	2,01	96,1	0,019	0,05	0,42	14,3	0,607
33	Салат из свеклы	40	0,24	0	0,5	4,16	0	0,08	1,6	7,36	0,16
376	Компот из сухофруктов	180	0,36		22,9	93,3			0,32	26,27	1,02
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,007	0,03		14	1,56
	Итог	620	21,48	14,9	80,29	543,04	0,316	0,27	5,91	97,23	8,317
	Уплотненный полдник										
321	Пюре картофельное	150	2,73	12,35	16,88	189,6	0,11	0,08	20,5	46,4	1,7
	Соленый огурец	40	0,24		0,5	4,16	0	0,006	1,6	7,36	0,16
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,32	33,3			0,02	8,3	0,23
368	Фрукт свежий	180	2,7	0,9	37,8	171	0,007	1,08	18	14,4	1,08
	Итог	550	7,53	15,52	63,5	488,9	0,147	1,17	38,53	76,02	3,49
	Итог за весь день	1736	42,04	46,62	212,7	1494,57	0,661	1,638	49,38	411,37	16,987