

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40 «Улыбка» г. Светлоград
356530, Ставропольский край, Петровский район, г. Светлоград, пл. Выставочная, 18 «А» ОГРН 1122651036584 ИНН 2617800392 КПП 261701001

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ ДС №40
«Улыбка» г. Светлоград



Сергеева Л.В./

Приказ № 74 от 01.09.18 г.

**10- дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет,
с 10,5- часовым пребыванием детей, посещающих
МКДОУ ДС № 40 «Улыбка» г. Светлоград
(зима-весна)**

Разработано на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Гутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016.

						1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	0,03	0,027	25,99	0,48	
290	<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	160	Говядина	54,5	39,5										
			Морковь	12,5	10										
			Картофель	67	50										
			Зеленый горошек	8	5										
			Томатная паста	-	-										
			Мука пшеничная	3	3										
			Лук репчатый	8	6										
			Масло сливочное	5	5										
			Овощной отвар или вода	-	44										
			Соль	1,5	1,5										
								16,20	13,28	11,03	228	3,71	0,10	0,14	31,8
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30											
					2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6		
<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30											
					1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17		
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Фрукты сушеные	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15										
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45	

	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					21,99	16,87	64,13		494,85	14,94	0,233	0,21	94,09	4,22
ПОЛДНИК															
441	<i>Ватрушки</i>	50	Мука пшеничная	35,8	35,8										
			Сахар	2,5	2,5										
			масло сливочное	4,2	4,2										
			Меланж	2,5	2,5										
			Соль	0,5	0,5										
			Дрожжи (прессованные)	0,4	0,4										
			Вода	25	25										
			Масло растительное	0,2	0,2										
			Повидло	23,6	21,4										
						6,32									
							10,91	17,84	194,3		0,03	0,06	0,07	36	0,61
420	<i>Ряженка</i>	150	Ряженка	155	150										
						5,22									
							4,50	7,20	95,40		1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	<i>Яблоко свежее</i>	50	Яблоко	50	50										
						0,20									
							0,20	4,90	22,00		5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					10,89	14,98	25,4	279,3		2,53	0,13	0,3	225	0,77
	<i>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</i>					41,91	42,267	154,53	1163,72	181,85	0,473	0,68	533,48	6,83	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углево- ды		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
251	<i>Запеканка из творога</i>	150	Творог	129,8	127,4										
			Крупа манная	7,2	7,2										
			Сахар	10	10										
			Яйца	12	12										
			Масло сливочное	5	5										
			Сметана	5	5										
			Соль	0,5	0,5										
						7,12	4,89	7,0	100,34	0,097	0,02	0,1	59,8	0,28	
369	<i>Соус молочный</i>	30	Молоко	7,5	7,5										
			Масло сливочное	0,7	0,7										
			Мука пшеничная	0,7	0,7										
			Вода	7,5	7,5										
			Сахар	1,2	1,2										
			Ванилин	0,001	0,001										
						0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	0,004	0,004	9,41	0,02	
416	<i>Какао с молоком</i>	150	Какао порошок	2	2										
			Сахар	8	8										
			Молоко	92	92										
			Вода	65	65										
						3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04	0,14	114,17	0,36	
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	27	Масло сливочное	7	7										
			Хлеб пшеничный	20	20										
						3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52	
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>						14,08	12,79	32,64	204,73	1,397	0,14	0,184	279,48	1,18	

						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15									
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					17,16	49,76	77,82	479,17	37,78	0,360	0,269	175,56	6,986
ПОЛДНИК														
	Печенье	50	Печенье	50	50									
420	Кефир	150	Кефир	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	50	Банан	83,5	50									
						1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					35,62	67,297	145,64	991	26,702	0,531	0,563	475,2	9,956

						0,4	0	1,7	8	12,5	0,03	0,02	7	0,45	
94/126	Суп-лапша домашняя	150	Мука пшеничная	10,5	10,5										
			Мука на подпыл	0,72	0,72										
			Яйца	4,0	4,0										
			Вода	2,1	2,1										
			Соль	0,5	0,5										
			Лук репчатый	7,2	6										
			Масло растительное	3	3										
			Бульон или вода	142,5	142,5										
									1,55	0,47	7,32	39,73	0,00	0,027	0,02
						1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	0,03	0,009	11,82	0,35	
317	Птица отварная	50	бройлер-цыпленок,	187	138										
			Лук репчатый	2	1,7										
			Соль	1	1										
									12,66	8,16	0,00	124,00	0,00	0,02	0,08
148	Рагу из овощей	110	Картофель	72	52										
			Морковь	24/19 ²	18										
			Лук репчатый	19/16 ²	13										
			Капуста свежая белокочанная	17/14 ²	12										
			Масло растительное	5	5										
			Масло сливочное	5	5										
			Соль	1,5	1,5										
									1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	0,05	0,05
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30										
									2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30										
									1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45	
ИТОГО ОБЕД															
						224,6	22,07	76,04	591,93	7,5	0,236	0,207	107,25	4,753	

ПОЛДНИК

239	<i>Оладьи из творога со сметаной прокипяченной</i>	50/5	Творог	29,4	29										
			Мука пшеничная	11	11										
			Сахар	3	3										
			Молоко	12	12										
			Масло растительное	2	2										
			Сметана	7	5										
						6,99	4,85	11,21	116,5	0,15	0,04	0,11	62,2	0,45	
420	<i>Ряженка</i>	150	Ряженка	155	150										
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18	
386	<i>Яблоко свежее</i>	50	Яблоко	57	50										
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10	
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66	
	<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>					37,74	26,44	135,04	1027,56	10,58	0,556	0,687	526,53	8,933	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углево ды		С	В1	В2	Ca	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша вязкая молочная овсяная	180	хлопья овсяные	33	33									
			Молоко	75	75									
			Вода	45	45									
			Сахар	5	5									
			Масло сливочное	5	5									
			Соль	0,3	0,3									
						5,29	6,86	25,9	184,6	0,00	0,15	0,03	29,4	1,68
416	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2									
			Сахар	8	8									
			Молоко	92	92									
			Вода	65	65									
									3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04
1	Бутерброды с маслом	27	Масло сливочное	7	7									
			Хлеб пшеничный	20	20									
						3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52
	ИТОГО ЗАВТРАК					14,23	12,94	44,96	353,17	1,33	0,11	0,11	220,17	1,87
2-ой ЗАВТРАК														
418	Сок фруктовый	100	Сок яблочный	100	100									
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
ОБЕД														

71	<i>Помидоры свежие</i>	30	Помидоры свежие	30	28,4										
						0,4	0	1,7	8		12,5	0,03	0,02	7	0,45
82	<i>Рассольник ленинградский</i>	150	Картофель	60	45										
			Крупа рисовая	4,2	4,2										
			Морковь	7,2	6										
			Лук репчатый	3,6	3										
			Огурцы соленые	12	10,8										
			Масло растительное	1,8	1,8										
			Масло сливочное	1,8	1,8										
			Бульон или вода	114	114										
			Соль	1,5	1,5										
									1,19	3,07	10,15	73,05	4,52	0,057	0,036
319	<i>Птица, тушенная в соусе с овощами</i>	140	бройлер-цыпленок	93	69										
			Картофель	103	77										
			Морковь	40	32										
			Лук репчатый	22	18										
			Горошек зеленый консервированный	8	5										
			Соль	2	2										
									8,89	5,77	16,34	152,6	7,23	0,10	0,11
372	<i>Соус сметанный</i>	20	Сметана	7,5	7,5										
			Мука пшеничная	2,25	2,25										
			Вода или отвар	22,5	22,5										
			Соль	0,2	0,2										
									0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	0,006	0,009
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30										
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30										
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17	
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Фрукты сушеные	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15										
									0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001
<i>ИТОГО ОБЕД</i>						15,25	9,53	76,26	463,88	11,91	0,266	0,198	82,35	4,35	

ПОЛДНИК

	<i>Вафли</i>	50	Вафли	50	50									
420	<i>Кефир</i>	150	Кефир	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	<i>Банан</i>	50	Банан	83,5	50									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					5,34	6,877	33,78	216,17	0,025	0,15	0,03	37,29	1,9
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					34,82	29,347	155	1033,22	13,265	0,526	0,338	339,81	8,12

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
ЗАВТРАК															
100	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	180	Молоко	126	126										
			Вода	54	54										
			Вермишель	14,4	14,4										
			Сахар	1,4	1,4										
			Масло сливочное	1,8	1,8										
			Соль	0,5	0,5										
								5,17	4,69	16,95	131	0,81	0,07	0,18	145,45
3	<i>Бутерброды с сыром и маслом</i>	35	Сыр российский.	10,6	10,0										
			Масло сливочное	5	5										
			Хлеб пшеничный	20	20										
						4,73	6,88	14,56	139	0,07	0,05	0,05	96,1	0,71	
411	<i>Чай с сахаром</i>	150	Чай-заварка №410,	20	20										
			Сахар,	7	7										
			Вода	130	130										
						0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22	
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					8,25	14,697	29,67	283,69	6,715	0,219	0,159	136,08	2,13	
2-ой ЗАВТРАК															
418	<i>Сок фруктовый</i>	100	Сок яблочный	100	100										
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

						2,91	3,44	29,33	159,96	0,00	0,02	0,01	1,93	0,41
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30									
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15									
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					18,01	13,92	90,77	559,41	12,26	0,185	0,152	94,49	3,93
ПОЛДНИК														
452	Булочка домашняя	50	Мука пшеничная высшего сорта	32,1	32,1									
			Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	1,7	1,7									
			Сахар	5,5	5,5									
			Сахар (для отделки)	1,6	1,6									
			Масло сливочное	7,4	7,4									
			Яйцо	0,9	0,9									
			Соль	0,3	0,3									
			Дрожжи (прессованные)	0,85	0,85									
						3,64	6,26	26,96	178	0,00	0,06	0,04	9,80	0,64
420	Кефир	150	Кефир	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Яблоко свежее	50	Яблоко	57	50									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	ИТОГО ПОЛДНИК					7,54	4,99	31,41	202	0,81	0,118	0,198	152,35	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					33,8	33,607	151,88	1045,1	19,785	0,522	0,509	382,92	7,11

						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15									
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					17,82	13,49	76,02	495,72	24,28	0,245	0,214	124,27	4,13
ПОЛДНИК														
	Пряник	50	Пряник	50	50									
420	Кефир	150	Кефир	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	50	Банан	57	50									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	ИТОГО ПОЛДНИК					3,35	6,917	26,28	187,57	0,025	0,12	0,06	20,19	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					29,46	29,464	137,27	934,73	28,03	0,435	0,404	207,45	7,78

			Томатное пюре	4,5	4,5									
			Сахар	1,5	1,5									
			Масло растительное или сливочное	3	3									
			Бульон или вода	120	120									
			Соль	1	1									
						1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	0,002	0,002	30,01	0,4
271	<i>Котлеты рыбные</i>	50	минтай	48	50									
			Хлеб пшеничный	11	11									
			Молоко или вода	15	15									
			Масло сливочное	3	3									
			Соль	1,5	1,5									
						7,98	4,72	3,12	87,00	4,04	0,06	0,08	85,00	0,64
336	<i>Картофель отварной</i>	110	Картофель	150	110									
			Масло сливочное	4	4									
			Соль	1	1									
						2,32	3,52	1,66	116,8	17,2	0,12	0,072	12,00	0,944
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30									
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17

394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15										
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45	
ИТОГО ОБЕД						16,06	11,79	56,8	466	33,41	0,283	0,195	133,3	3,804	

ПОЛДНИК

239	Оладьи из творога со сметаной прокипяченной	50/5	Творог	29,4	29										
			Мука пшеничная	11	11										
			Сахар	3	3										
			Молоко	12	12										
			Масло растительное	2	2										
			Сметана	7	5										
								6,99	4,85	11,21	116,5	0,15	0,04	0,11	62,2
420	Ряженка	150	Ряженка	155	150										
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18	
386	Яблоко свежее	45	Яблоко	51	45										
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10	
ИТОГО ПОЛДНИК						8,21	10,33	34,52	263	2,05	0,13	0,27	198,8	0,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34,89	33,94	141,61	1079,07	36,71	0,523	0,665	552,12	5,874	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углево- ды		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК														
182	<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	180	Крупа пшеничная	45	45									
			Масло сливочное	5	5									
			Или сахар	5	5									
			Молоко	90	90									
			Вода	54	54									
			Соль	0,5	0,5									
								4,73	4,73	29	177,6	0,00	0,09	0,03

						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					19,6	19,37	81,89	581,95	11,83	0,333	0,412	99,94	5,98

ПОЛДНИК

244	Вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипячённой	45/5	Творог	32,5	31,8									
			Мука пшеничная	6,55	6,55									
			Сахар	3,4	3,4									
			Яйца	3,4	3,4									
			Соль	0,1	0,1									
			Сметана	7	5									
						8,87	4,45	13,94	131	0,12	0,03	0,13	56,8	0,35
420	Ряженка	150	Ряженка	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	50	Банан	57	50									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10

			Соль	1,1	1,1									
						2,72	42,68	16,42	122,0	16,14	0,124	0,096	32,86	0,896
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30									
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15									
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					14,25	49,16	71,06	443,82	28,62	0,297	0,196	111,95	3,936

ПОЛДНИК

229	<i>Омлет на натуральном молоке</i>	50	Яйца	8/7	46									
			Молоко	16	16									
			Масло сливочное	3	3	5,73	11,04	1,10	127	0,10	0,04	0,24	46,4	1,18
420	<i>Ряженка</i>	150	Ряженка	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	<i>Яблоко свежее</i>	50	Яблоко	57	50									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10

			Морковь	10	8											
			Соль	0,3	0,3											
						3,22	9,36	23,29	190	10,91	0,13	0,09	25,8	1,23		
372	<i>Соус сметанный</i>	30	Сметана	7,5	7,5											
			Мука пшеничная	2,25	2,25											
			Вода или отвар	22,5	22,5											
			Соль	0,2	0,2											
						0,42	0,03	1,76	22,23	0,01	0,006	0,009	8,19	0,06		
10	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	30	Горошек зеленый консервированный	45	30 ¹											
			Масло растительное	3	3											
			Петрушка (зелень)	1	1											
								0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03	0,21
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	Хлеб пшеничный	20	20											
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6		
414	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	Кофейный напиток	2	2											
			Сахар	7	7											
			Молоко	75	75											
			Вода	90	90											
						2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	0,03	0,12	94,33	0,10		
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					6,94	13,02	39,02	314,18	15,29	0,196	0,234	195,35	1,5		

			Вода	12	12									
			Соль	1	1									
						4,42	4,84	5,59	83,62	0,420	0,026	0,049	21,67	0,48
179	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	110	Крупа гречневая	54,7	54,7									
			Масло сливочное	5	5									
			Соль	1,3	1,3									
						6,86	4,63	30,82	192	0,00	0,19	0,09	12,3	3,71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30									
						2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30									
						1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Фрукты сушеные	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15									
						0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					17,73	11,63	73,52	563,62	6,57	0,399	0,23	84,67	7,16
ПОЛДНИК														
	<i>Печенье</i>	50	Печенье	50	50									
420	<i>Кефир</i>	150	Кефир	155	150									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18

386	Банан	50	Банан	57	50									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	ИТОГО ПОЛДНИК					4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					29,24	28,72	120,1	962,8	23,91	0,665	0,696	469,02	8,82