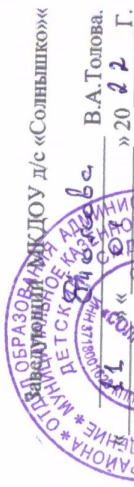


«УТВЕРЖДАЮ»



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 – 8 ЛЕТ

Составители: В.А.Толова, заведующий;

Т.В.Кочеткова, медицинская сестра.

Литература:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20) (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020);
- Методические рекомендации в части родительского контроля за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях (МР 2.4.0180-20) (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020).

Неделя 1 День1	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (ккал)			Витамины			Минеральные вещества		
		Ясли	СаД	Б		Ж		У		Ясли	СаД	Ясли	СаД	В1	В2	С	Ca	Fe
				Ясли	СаД	Ясли	СаД	Ясли	СаД									
ЗАВТРАК																		
	Омлет натуральный с зелёным горошком	120/140		9,65	11,97	11,02	13,8	4,67	6,0	156,68	196,17	0,04	0,24	0,2	45,2			0,98
	Кофе с молоком	160/180		3,86	3,99	3,96	4,16	13,26	14,61	98,36	112,36	0,04	0,16	0,4	113,8			0,14
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	0,03	0,009	0	5,76			0,36
Итого за завтрак		324	375	16,51	19,71	16,14	19,41	38,49	46,31ё	359,84	439,53	0,11	0,41	0,3	164,76			1,48
ОБЕД																		
	Борщ из свежей капусты с мясом куры	150/200		5,03	6,78	7,03	9,75	8,73	11,64	119,7	159,6	0,08	0,04	5,51	41,26			0,89
	Плов с мясом куры	170/200		12,3	16,29	12,91	17,54	26,38	34,01	271,36	362,15	0,18	0,11	0,12	15,02			2,82
	Компот из сухофруктов	130/150		0,096	0,128	-	-	9,87	13,16	40,41	53,88	0,01	0,01	0,15	56,37			1,58
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2,6	3,25	0,44	0,55	16,4	20,5	80,0	100,0	0,012	0,032	0	14			1,56
Итого за обед		490	600							511,47	675,63	0,342	0,192	6,08	126,65			6,85
ПОЛДНИК																		
	Чай сладкий с молоком	150/180		3,30	3,9	3,52	4,16	11,17	14,11	90,0	110,0	0	0	0,02	1,89			0,72
	Пирог с яблоком	80/100		9,29	11,45	7,09	9,65	34,9	51,87	240,87	306,77	0,1	0,03	1,1	12,76			1,12
Итого за полдник		230	280	12,59	15,35	10,61	13,81	46,07	65,48	330,87	416,77	0,1	0,03	1,12	14,65			1,84
ИТОГО		1044	1255	19,12	61,5	47,13	61,06	145,94	191,6	1202,18	1512,93	0,552	0,632	7,5	306,06			10,17

Неделя 1 День 2	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества	
				Б		Ж		У								
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	В1	В2	С	Ca	Fe		
ЗАВТРАК																
	Каша пшениная молочная	180/200		6,04	9,65	3,84	10,89	22,56	34,26	177,2	269,2	0,145	0,174	1,695	119,764	12,88
	Кофе с молоком	160/180		3,86	3,99	3,96	4,16	13,26	14,61	98,36	112,36	0,04	0,16	0,1	113,8	0,14
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	0,03	0,009	0	5,76	0,36
Итого за завтрак		384/435		12,9	17,39	8,96	16,5	56,38	74,57	380,36	512,56	0,215	0,343	1,795	230,324	13,38
ОБЕД																
	Суп гороховый с мясом кури	150/200		9,48	11,02	6,87	8,08	16,9	19,78	163,4	191,35	0,16	0,1	6	50	1,9
	Картофельное пюре	110/130		2,45	2,89	3,38	4,26	20,2	23,09	116,74	137,96	0,19	0,09	27,1	13,4	1,14
	Суфле из мяса кури	60/80		11,69	15,46	10,03	13,28	4,87	6,15	156,52	205,9	0,05	0,09	2,1	39,4	0,51
	Компот из яблок и ягод	130/150		0,060	0,075	0,016	0,02	7,21	9,53	61,06	78,35	0,25	0,25	16,2	32,2	0,72
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2,6	3,25	0,44	0,55	16,4	20,5	80,0	100,0	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого за обед		490/610		24,78	33,38	18,61	23,57	63,09	78,42	551,65	700,66	0,722	0,562	51,4	149	5,83
ПОЛДНИК																
	Напиток на соке	150/180		-	-	-	-	17,32	20,56	69,5	82,5	0,09	0,11	0,32	71,96	0,67
	Блины со сгущённым молоком	100/130		5,98	7,45	5,73	8,0	33,19	41,75	208,79	269,35	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
Итого за полдник		250/310		5,98	7,45	5,73	8,0	50,51	62,31	278,29	351,85	0,24	0,13	3,92	84,56	3,19
ИТОГО		1124/1555		43,66	58,22	33,3	48,07	169,98	215,3	1210,3	1565,07	1,177	1,035	57,11	463,884	22,4

Неделя 1 День 3	Наименование блюد	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества	
		Ясли Сад		Б		Ж		У		Ясли Сад	Ясли Сад	В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша молочная «Ассорти»	180/200		5,84	9,37	7,15	10,64	24,0	36,43	183,1	278,05	0,38	0,02	27	9	0,8
	Какао с молоком	160/180		3,86	3,99	3,96	4,16	13,26	14,61	98,36	112,36	0,04	0,1	0,32	153,85	0,06
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	0,03	0,009	0	5,76	0,36
Итого за завтрак		384/435		12,7	17,11	12,27	16,25	57,82	76,74	287,9	521,41	0,45	0,129	27,32	159,61	1,22
ОБЕД																
	Салат из свежей капусты с кукурузой	40/50		0,77	0,98	1,99	2,99	2,2	2,81	29,67	41,87	0,03	0,03	29	35	1,2
	Суп крестьянский с мясом кури	150/200		4,86	6,58	6,45	8,02	12,36	14,12	129,41	154,49	0,06	4	5	26	0,58
	Картофель отварной			1,82	2,24	2,99	3,99	17,94	22,08	102,5	128,92	0,1	0	7,4	8,0	0,3
	Запеканка рыбная	60/80		12,74	17,91	5,92	7,29	4,91	6,18	136,31	183,49	0,08	0,2	5,3	120,1	1,1
	Компот из сухофруктов	130/150		0,096	0,128	-	-	9,87	13,16	40,41	53,88	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2,6	3,25	0,44	0,55	16,4	20,5	80,0	100,0	0,072	0,032	0	14	1,56
Итого за обед		420/530								518,3	646,35	0,352	4,2725,3	46,85	259,47	6,32
ПОЛДНИК																
	Молоко	160/180		4,8	5,4	5,12	5,76	7,52	8,46	96,0	108,0	0,04	0,15	1,50	130,0	-
	Лапшевник с творогом	130/150		16,63	18,97	12,44	12,4	10,02	12,91	223,16	266,3	0,1	0,22	0,44	139,2	1,47
Итого за полдник		290/330		21,43	24,37	17,56	18,16	17,54	21,37	319,16	374,3	0,14	0,37	1,94	269,2	1,47
ИТОГО		1094/1295		57,01	72,56	47,62	57,25	139,04	176,96	1125,36	1542,06	0,942	4,771	76,11	688,28	9,01

Неделя 1 День 4	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества								Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества	
		Ясли	Сад	Б	Ясли	Сад	Ж	У		Ясли	Сад	Ясли	Сад	В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК																		
	Каша молочная геркулесовая	180/200		5,68	9,05	7,76	11,07	17,37	26,22	162,42	245,5	0,05	0,03	0	11,39		0,44	
	Кофе с молоком	160/180		3,86	3,99	3,96	4,16	13,26	14,61	98,36	112,36	0,04	0,16	0,1	113,8		0,14	
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	0,03	0,009	0	5,76		0,36	
Итого за завтрак		384/435		12,54	16,79	12,88	16,68	51,19	66,53	267,22	488,86	0,48	0,199	0,1	130,95		0,94	
ОБЕД																		
	Суп картофельный с мясом кури	150/200		4,2	6,7	4,29	6,7	8,79	12,52	124,46	154,29	0,25	0,915	23,99	51,29		2,33	
	Овощи тушёные	110/130		2,17	2,88	2,9	3,62	12,88	17,13	84,24	109,87	0,02	0,02	2	38,13		0,57	
	Котлета мясная	60/80		12,74	16,96	9,7	12,99	6,19	8,08	161,33	217,22	0,04	0,06	0,1	22,53		1,13	
	Кисель на соке	130/150		0,006	0,009	-	-	20,97	27,72	78,74	103,11	0,002	0,002	0,39	8,4		0,13	
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2,6	3,25	0,44	0,55	16,4	20,5	80,0	100,0	0,072	0,032	0	14		1,56	
Итого за обед		490/610		21,72	29,17	17,33	23,23	65,23	85,95	528,77	684,49	0,384	0,264	26,48	134,75		5,76	
ПОЛДНИК																		
	Компот из сухофруктов	130/150		0,096	0,128	-	-	9,87	13,16	40,41	53,88	0,01	0,01	0,15	56,37		1,58	
	Винегрет	100/130		1,93	2,35	4,0	5,0	12,05	13,71	96,09	116,43	0,04	0,03	1,64	19,8		0,58	
	Булка	40/50		7,5	7,5	2,9	2,9	51,4	51,4	262,0	262,0	0,04	0,01	0	8		0,44	
				9,53	9,98	6,9	7,9	63,45	78,27	398,5	432,31	0,09	0,05	1,79	84,17		2,6	
Итого за полдник		270/330																
ИТОГО		1144/1375		43,79	55,94	37,11	47,81	179,87	230,75	1194,49	1605,66	0,954	0,513	28,37	349,87		9,3	

Неделя 1 День 5	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (кал)		Витамины			Минеральные вещества	
				Б		Ж		У								
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК																
	Крупеник с творогом со сгущённым молоком	130/150	16,83	19,23	10,69	12,72	16,98	21,31	229,4	274,0	1,5	1,8	90,0	84,19	1,87	
	Какао с молоком	160/180	3,86	3,99	3,96	4,16	13,26	14,61	98,36	112,36	0,04	0,1	0,32	153,85	0,06	
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5	3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	0,03	0,009	0	5,76	0,36	
Итого за завтрак		334/385	23,69	26,978	15,81	18,33	50,8	61,62	432,56	517,36	1,57	11,9	90,32	243,8	2,29	
ОБЕД																
	Салат из свёклы															
	Рассольник с мясом куры	150/200	7,5	10,0	8,9	11,93	9,9	13,26	110,25	147,7	0,06	0,05	4,2	22,14	0,9	
	Ленивые голубцы	170/200	10,32	14,0	10,52	15,06	11,61	14,22	182,5	248,5	0,1	0,08	37,5	45,0	5	
	Компот из свежих ягод	130/150	0,09	0,135	0,04	0,06	7,02	9,53	33,9	46,85	1,5	1,8	90,0	5,4	0,8	
	Хлеб «Дарницкий»	40/50	2,6	3,25	0,44	0,55	16,4	20,5	80,0	100,0	0,012	0,032	0	14	1,56	
Итого за обед		490/600	17,78	25,15	16,17	25,96	42,07	60,52	413,06	556,08	1,66	1,9	131,7	136,54	8,26	
ПОЛДНИК																
	Сок фруктовый	130/150	-	-	-	-	17,32	20,56	69,5	82,5	1,5	1,8	2,0	7,0	1,4	
	Печенье	100/130	6,4	6,4	16,8	16,8	68,5	68,5	451	451	0,1	0,07	-	23	0,8	
Итого за полдник		230/280	6,4	6,4	16,8	16,8	85,82	89,06	520,5	533,5	1,6	1,87	2,0	30	2,2	
ИТОГО		1054/1265	47,87	58,52	48,78	69,9	183,69	211,2	1366,12	1606,94	4,83	5,67	224,02	410,34	12,75	

Неделя 2 День 1	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (кал)		Витамины			Минеральные вещества		
		Ясли	Сад	Б	Ясли	Сад	Ж	У		Ясли	Сад	В1	В2	С	Ca	Fe	
								Ясли	Сад								
ЗАВТРАК																	
	Каша гречневая молочная	180/200		7.42	11.09	7.52	11.06	29.1	40.67	209.4	301.0	0.1	0.07	0	13.8		4.46
	Какао с молоком	160/180		3.86	3.99	3.96	4.16	13.26	14.61	98.36	112,36	0.4	0.1	0.32	153.85		0.06
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3.0	3.75	1.16	1.45	20.56	25.7	104.8	131.0	0.03	0.009	0	5.76		0.36
Итого за завтрак		384/435		14.28	18.83	12.64	16.67	62.92	80.98	314,56	544,36	0.17	0.18	0.32	173.41		4.88
ОБЕД																	
	Свёкольник с мясом куры	150/200		1.67	1.54	5.06	5.07	8.51	8.04	106.2	170.5	0.1	0.06	4.55	28.93		1.23
	Макароны отварные с маслом сливочным	120\150		4.2	5.25	3.34	4.17	28.65	35.82	164.0	205.0	0.06	0.02	0	13.09		1.05
	Гуляш из мяса кури	70/90		12.22	16.31	9.27	12.70	3.22	4.39	146.98	198.06	0.07	0.09	0.66	13.12		2.11
	Компот из сухофруктов	130/150		0,096	0.128	-	-	9,87	13,16	40,41	53,88	0.01	0.01	0.15	56,37		1.58
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2.6	3.25	0.44	0.55	16.4	20.5	80.0	100.0	0.7	0.032	0	14		1.56
Итого за обед		510/640		23.52	32.54	19.6	29.32	67.24	85.07	537,06	727,08	0.31	0.212	5.36	125.51		7.53
ПОЛДНИК																	
	Молоко	160/180		4.8	5.4	5.12	5.76	7.52	8.46	96.0	108.0	0.06	0.04	2.25	189.0		1.5
	Пирог с повидлом	80/100		5.28	6.65	4.84	6.95	41.30	52.71	230.3	300.47	1.5	1.8	-	13.41		0.79
Итого за полдник		240/280		10.08	12.05	9.96	12.71	48.82	61.17	326,3	408,47	1.56	1.84	2.25	202.41		2.29
ИТОГО		1134/1355		47.88	63.42	42.2	58.1	178.98	227.22	1178,09	1680.27	2.04	2.23	4.93	501.33		14.7

Неделя 2 День 2	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (кал)		Витамины			Минеральные вещества	
				Б		Ж		У								
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК																
	Каша манная молочная	180/200		5.56	8.88	6.86	10.2	21.17	31.08	165.82	250.5	0.08	0.08	1.33	141.3	1.33
	Кофе с молоком	160/180		3.86	3.99	3.96	4.16	13.26	14.61	98.36	112,36	0,04	0.6	0.1	113.8	0.14
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3.0	3.75	1.16	1.45	20.56	25.7	104.8	131.0	0.03	0.009	0	5.76	0.36
Итого за завтрак		384/435		12.42	16.62	11.98	15.81	54.99	71.39	368.98	495.1	0.15	0.25	1.43	260.86	1.83
ОБЕД																
	Суп молочный вермишелевый	150/200		4.93	6.95	36.43	9.53	13.25	24.18	142.8	210.5	0.08	0.19	1.13	119.4	0.47
	Жаркое по домашнему	160/180		11.8	13.74	13.29	16.41	20.84	24.08	246.68	295.08	0.14	0.13	0.22	20.19	2.84
	Компот из свежих ягод	130/150		0,09	0,135	0.04	0,06	7,02	9,53	33,9	46,85	1.5	1.8	90.0	5.4	0.8
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2.6	3.25	0.44	0.55	16.4	20.5	80.0	100.0	0.012	0.032	0	14	1.56
Итого за обед		480/580		19.42	24.07	20.2	26.55	57,51	78,29	503.38.38	652.43	1.8	2.152	91.35	215,99	5.67
ПОЛДНИК																
	Чай сладкий с молоком	150/180		3,30	3,9	3,52	4,16	11,17	14,11	90,0	110,0	0	0	0.02	1.89	0.72
	Блины со сгущённым молоком	100/130		5,98	7,45	5,73	8,0	33,19	41,75	208,79	269,35	0.09	0.11	0.32	71.96	0.67
Итого за полдник		250/310		9.28	11.35	9.25	12.16	44,36	55,86	298.79	379.35	0.09	0.11	0.34	73.85	1.39
ИТОГО		1114/1325		41.12	52.04	41.43	54.52	156.86	205,54	1171.15	1525.64	2.04	2.512	93.12	550.7	8.89

Неделя 2 День 3	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (кал)		Витамины			Минеральные вещества	
				Б		Ж		У								
Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	В1	В2	С	Ca	Fe		
ЗАВТРАК																
	Каша молочная «Ассорти»	180/200		5,84	9,37	7,15	10,64	24,0	36,43	183,1	278,05	-	-	1.47	-	
	Какао с молоком	160/180		3.86	3.99	3.96	4.16	13.26	14.61	98.36	112.36	0.04	0.1	0.32	0.06	
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3.0	3.75	1.16	1.45	20.56	25.7	104.8	131.0	0.03	0.009	0	0.36	
Итого за завтрак		384/435		12.7	17.1 1	12.27	16.25	57.22	76.74	386.26	521.41	0.07	0.109	0.32	0.42	
ОБЕД																
	Салат из свеклы с черносливом	40/50		0.88	1.07	2.04	3.06	5.52	6.86	63.58	85.11	0.01	0.02	2.44	0.92	
	Щи из свежей капусты с мясом куры	150/200		4.44	7.4	5.55	11.37	7.57	10.94	101.5	148.46	0.02	0.04	8.33	0.73	
	Картофельное пюре	110/130		2.45	2.89	3.38	4.26	20.2	23.09	116.76	137.96	0.11	1.43	4.93	0.83	
	Котлета рыбная	60/80		11.50	14.42	3.02	4.27	6.21	8.11	112.29	146.34	0.1	0.02	0	1.57	
	Компот из сухофруктов	130/150		0,096	0.128	-	-	9,87	13,16	40,41	53,88	0.01	0.01	0.15	1.58	
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2.6	3.25	0.44	0.55	16.4	20.5	80.0	100.0	0.012	0.032	0	1.56	
Итого за обед		490/610		21.96	29.16	14.43	23.51	65.77	82.66	514.54	671.75	0.322	1.552	15.85	7.19	
ПОЛДНИК																
	Напиток из ягод	130/150		4,8	5,4	5,12	5,76	7,52	8,46	96,0	108,0	1.5	1.8	90.0	0.8	
	Салат из варёных овощей	100/130		1.8	2.27	4.0	5.0	14.54	18.2	99.01	123.89	0.02	0.02	2	0.57	
Итого за полдник		230/280		6.6	7.67	9.12	10.76	22.06	26.66	195.01	231.99	1.52	1.82	7.4	1.37	
ИТОГО		1104/1325		41.26	53.94	35.82	50.52	145.65	186.06	1035.81	1425.15	1.912	3.48	23.57	8.98	

Неделя 2 День 4	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (кал)		Витамины			Минеральные вещества	
				Б		Ж		У								
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК																
	Яичница молочная	180/200		11.26	15.57	13.64	18.65	6.12	10.0	192.6	270.75	1.5	1.8	90.0	82.05	1.295
	Кофе с молоком	160/180		3.86	3.99	3.96	4.16	13.26	14.61	98.36	112,36	0.04	0.16	0.1	113.8	0.14
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3.0	3.75	1.16	1.45	20.56	25.7	104.8	131.0	0.03	0.009	0	5.76	0.36
Итого за завтрак		384/435		18.12	23.31	18.76	24.26	39.94	50.31	395.76	514,11	1.57	1.96	90.1	201.61	1.79
ОБЕД																
	Суп картофельный с рыбой	150/200		4.2	5.85	4.29	6.07	8.79	12.52	95.21	132.34	0.07	0.052	3.98	19.55	0.649
	Солянка овощная с курой	140/170		10.04	13.68	10.44	14.96	8.35	10.37	166.58	229.66	0.063	0.077	16.8	40.76	0.937
	Компот из яблок и ягод	130/150		0,060	0.075	0.016	0,02	7,21	9,53	61.06	78,35	0.25	0.25	16.2	32.2	0.72
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2.6	3.25	0.44	0.55	16.4	20.5	80.0	100.0	0.072	0.032	0	1414	1.56
Итого за обед		460/570		16.9	22.85	15.18	21.6	4075	52.92	402.85	540,35	0.455	0.411	36.98	106.51	3.86
ПОЛДНИК																
	Манные биточки	100/130		6.0	7.7	9.1	11.45	18.69	30.77	148.53	258.86	0.07	0.27	0.3	111.3	0.96
	Кисель на соке	130/150		0.006	0.009	-	-	20.97	27.72	78.74	103.11	0.002	0.002	0.39	8.4	0.13
Итого за полдник		230/280		6.006	7.71	9.1	11.45	39.66	58.49	227,27	361.37	0.072	0.272	0.69	119.7	1.09
ИТОГО		1074/1285		41.03	53.87	43.04	57.31	120.35	161.72	1025.88	1416.43	2.09	2.64	127.77	427.82	6.77

Неделя 2 День 5	Наименование блюд	Выход порции		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества	
		Ясли	Сад	Б	Ж	У		Ясли	Сад	Ясли	Сад	В1	В2	С	Са	Fe
						Сад	Ясли									
ЗАВТРАК																
	Запеканка творожная	130/150		21.13	22.72	13.22	14.63	14.53	17.31	260.24	289.92	0.08	0.25	0.3	132	0.6
	Какао с молоком	160/180		3.86	3.99	3.96	4.16	13.26	14.61	98.36	112,36	0.04	0.1	0.32	153.85	0.06
	Булка со сливочным маслом	40/4, 50/5		3.0	3.75	1.16	1.45	20.56	25.7	104.8	131.0	0.03	0.009	0	5.76	0.36
Итого за завтрак		334/385		27.99	30.46	18.37	20.24	48.35	57,62	396.76	514,11	0.15	0.36	0.62	291.61	1.02
ОБЕД																
	Суп овощной с курой	150/200		4.59	5.88	5.79	7.49	9.3	12.75	106.15	139.74	0.032	0.036	12.42	14.72	0.364
	Рис отварной со сливочным маслом	110/130		2.49	3.2	3.25	4.07	25.14	32.33	142.25	181.95	0.111	0.029	-	20.89	0.956
	Тефтели мясные	70/90		12.68	16.9	9.44	11.93	6.39	7.43	162.09	209.86	0.05	0.1	7.6	21.8	1.6
	Чай сладкий	130/150		0.002	0.002	-	-	6.0	8.0	24.0	32.0	0	0	0.02	1.89	0.72
	Хлеб «Дарницкий»	40/50		2.6	3.25	0.44	0.55	16.4	20.5	80.0	100.0	0.012	0.032	0	14	1.56
Итого за обед		500/620								402,85	540,35	0.215	0.097	20.04	73.3	3.6
ПОЛДНИК																
	Сок фруктовый	130/150		-	-	-	-	17.32	20.56	69,5	82.5	1.5	1.8	2.0	7.0	1.4
	Пряник	100/130		5.6	5.6	5.0	5.0	76.3	76.3	362,0	362.0	0.08	0.02	-	11	0.8
	Апельсин	180/180		0.9	0.9	0.2	0.2	8.1	8.1	43,0	43.0	0.04	0.03	60	34	0.3
Итого за полдник		380/460		6.5	6.5	5.2	5.2	101.72	104.96	227,27	361.97	1.62	1.85	62	52	2.5
ИТОГО		1214/1465		56.85	66.19	42.49	49.48	213.27	243.590.08	1452.39	1684.33	198	2.31	82.66	416.91	7.12