

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Нижнее Санчелеево

Воробьев Н.В.

«__» _____ 2026 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-ДО 3Х, С 3-Х ДО 7 ЛЕТ,

ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «СОЛНЫШКО» С. ЛОПАТИНО, С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай с сахаром с лимоном	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
	Батон с маслом	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	415	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат луковый	30	0,055	0,434	0,41	5,657	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Суфле из печени. Соус белый основной	70/20	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	680	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,22	5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Запеканка из творога с повидлом	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Всего за полдник	390	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1665									

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
	Чай с сахаром с лимоном	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289
	Батон с маслом	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	335	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Салат луковый	25	0,055	0,434	0,41	5,657	0,003	0,001	0,5	1,55 0,040
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
	Суфле из печени. Соус белый основной	60	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940 5,042
	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	555	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Запеканка из творога с повидлом	120/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3 0,943
	Всего за полдник	330	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1370								

День недели: ВТОРНИК
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная гречневая жидкая	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	405	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из отварной свеклы	50	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Свекольник со сметаной	200	2,934	7,218	21	120,85	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Рыбно-рисовая запеканка	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	650	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Кондитерские изделия	40									
	Рагу овощное	150	2,574	5,481	1,96	108,88	0,078	0,366	16,27	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	180	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,30	8,39	0,339
	Всего за полдник	400	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1635									

День недели: ВТОРНИК

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
	Каша молочная гречневая жидкая	150	4,85	6,14	24,32	170,8	0,122	0,281	1,12	220 0,568
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0 0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	325	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Салат из отварной свеклы	40	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
	Свекольник со сметаной	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940 5,042
	Рыбно-рисовая запеканка	120	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	520	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Кондитерские изделия	40								
	Рагу овощное	120/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3 0,943
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610 0,562
	Всего за полдник	360	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1355								

День недели: СРЕДА
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чайс лимоном	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон с маслом с сыром	35/5/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	425	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат из соленого огурца с луком	30	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770	0,448
	Суп с курицей и клецками	200	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
	Плов из мяса	150	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	45	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	655	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	Кондитерские изделия	40									
	Макароны запеченные с яйцом с повидлом	150/10	8,11	8,23	27,4	215	0,078	0,366	16,27	190,3	0,943
	Чай	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Всего за полдник	380	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1555									

День недели: СРЕДА

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Каша манная молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай с лимоном	150	4,85	6,1424,32		170,8	0,122	0,281	1,12	220	0,568
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Всего за завтрак	340	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	Свежий фрукт	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат из соленого огурца с луком	25	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	0,002	3,33	13,97	0,37
	Суп с курицей и клецками	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Плов из мяса	120	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Компот	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Хлеб пшеничный	30	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб ржаной	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Всего за обед	515	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	УПЛОТНЕННЫЙПОЛДНИК										
	Кондитерские изделия	40									
	Макароны запеченные с яйцом с повидлом	120/10	8,11	8,23	27,4	215	0,11	0,17	0,45	58,6	1,4
	Чай	150	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Всего за полдник	320	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за день	1270									

День недели: ЧЕТВЕРГ

День недели: ВТОРНИК
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
с 1 до 3лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,85	6,1424,32		170,8	0,122	0,281	1,12	220 0,568
	Кофейный напиток	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138 0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	325	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Салат из отварной свеклы	40	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150/5	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940 5,042
	Рыба тушеная с овощами	60/20	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Пюре гороховое	80	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Кисель	150	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб пшеничный	20	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Хлеб ржаной	40	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	Всего за обед	565								
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Салат «Зимний»	50	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610 0,562
	Макароны отварный с маслом	120	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Хлеб пшеничный	20	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Чай	150	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	11,10 0,289
	Всего за полдник	380	7,355	5,886	55,450	290,335	0,133	0,193	89,92	137,93 2,770
	Всего за день	1420								

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
	Каша манная молочная	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
	Чай с молоком	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4 0,3
	Всего за завтрак	370	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53 1,74
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Свекольный салат	50	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55 0,040
	Суп гороховый	200	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070 1,727
	Ленивые голубцы	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,09 1,203
	Соус сметанный с томатом	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,54 0,081
	Кисель	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	730	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Кондитерские изделия	40								
	Овощи тушеные	150	3,89	7,26	18,79	284,94	0,071	0,064	27,21	43,89 0,88
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Чай	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970 0,492
	Всего за полдник	400	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1680								

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	Каша манная молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
	Чай с молоком	150	4,85	6,1424,32		170,8	0,122	0,281	1,12	220 0,568
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0 0,289
	Всего за завтрак	330	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Свекольный салат	40	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55 0,040
	Суп гороховый	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
	Ленивые голубцы	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940 5,042
	Соус сметанный с томатом	20	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Кисель	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	570	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Кондитерские изделия	40								
	Овощи тушеные	130	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3 0,943
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Чай	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610 0,562
	Всего за полдник	340	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1390								

День недели: ПЯТНИЦА
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
	Кашапшенная молочная	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289
	Батон с шоколадным маслом	30/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4 0,3
	Всего за завтрак	365	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53 1,74
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Салат из соленого огурца с луком	30	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770 0,448
	Борщ мясной со свежей капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,470	32,130 0,876
	Жаркое по домашнему	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99 1,403
	Компот «С» витаминизация	180	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4 0,516
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	625	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3 0,943
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Всего за полдник	350	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1740								

