

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующая МКДОУ д/с
"Родничок"

А.И. Алексина Ю.И.



МЕНЮ на ПОНЕДЕЛЬНИК 1 недели

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Углеводы	от 1 до 3 лет		
Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,18	7,02	8,21	9,17	19,90	22,31	170,91	192,05
	Какао с молоком	180	200	4,68	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	13,35	16,09	14,91	20,04	67,80	93,24
		330	400	10,86	13,35	13,36	16,09	30,01	34,81	381,79	476,06
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Итого за завтрак		100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	200	6,42	7,39	5,59	7,77	16,08	16,83	136,57	163,01
Обед	Азу из говядины.	80	110	10,91	15,24	11,25	15,75	5,43	7,99	165,99	233,62
	Рис с маслом	110	130	2,11	3,03	1,83	3,56	23,19	33,24	111,86	168,81
	Помидоры свежие.	50	60	0,30	0,36	-	-	2,10	2,52	9,50	11,40
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18
		640	750	22,28	29,38	19,11	27,63	11,58	103,13	552,58	751,52
Итого за обед	Пряник.	25	25	0,39	0,39	1,48	1,48	11,58	11,58	85,00	85,00
Полдник		25	25	0,39	0,39	1,48	1,48	11,58	11,58	85,00	85,00
Итого за полдник	Капуста тушёная с яйцом.	180	220	5,05	6,61	6,80	12,03	98,79	121,44	125,36	191,10
	Хлеб пшеничный.	30	30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	67,80	67,80
	Чай с лимоном.	180	200	0,25	0,29	-	-	6,24	8,41	25,08	34,11
Итого за ужин		390	450	7,58	9,18	7,07	12,30	119,94	144,77	218,24	293,01
Итого за День		1155	1325	30,75	39,46	27,66	41,41	143,22	271,18	1284,61	1652,59

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ВТОРНИК 1 недели

2025 г.												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет		Белки от 1 до 3 лет	Белки от 3 до 7 лет	Жиры от 1 до 3 лет	Жиры от 3 до 7 лет	Углеводы от 1 до 3 лет	Углеводы от 3 до 7 лет		
Завтрак	Каша пшѐнная молочная.	150	200	6,61	7,46	7,03	8,82	23,90	26,31	179,98	208,60	
	Кофе с молоком.	180	200	5,34	6,05	5,83	6,51	11,59	14,60	118,00	138,27	
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24	
	Итого за завтрак		330	400	11,95	13,51	12,86	15,33	35,49	40,91	403,18	492,47
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00	
Итого за завтрак		100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00	
Обед	Щи из квашенной капусты со сметаной	180	200	6,76	8,03	7,49	9,68	18,29	21,28	166,54	203,11	
	Котлета мясная	60	80	13,31	15,94	11,81	15,41	7,33	10,76	187,12	243,05	
	Макароны с маслом	110	120	3,13	3,42	1,92	3,00	22,56	29,20	114,56	159,64	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18	
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50	
Итого за обед		570	650	25,74	30,75	21,66	28,64	78,14	103,79	596,88	780,48	
Итого за полдник	Мармелад	20	20	0,43	0,43	0,00	0,00	33,90	33,90	120,00	120,00	
Ужин	Суфле яичное	60	80	7,01	7,51	7,90	9,88	6,34	8,29	123,11	150,41	
	Огурец свежий.	50	60	0,40	0,48	0,00	0,00	1,50	1,80	7,50	9,00	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	67,80	67,80	
	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27	
Итого за ужин		320	370	9,89	10,47	8,17	10,15	27,81	32,06	218,20	254,48	
Итого за день		1010	1140	36,56	42,15	29,83	38,79	151,55	181,45	1385,26	1694,43	



2025 г.

2025 г.											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углевод ы		
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	6,61	7,46	6,59	8,38	24,40	25,81	178,38	203,26
	Какао с молоком	180	200	4,68	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
		330	400	11,29	13,78	11,74	15,30	34,51	38,31	389,26	487,27
Итого за завтрак		100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Второй завтрак	Сок										
Итого за завтрак		365	447	13,60	16,90	16,14	19,39	49,42	58,35	389,26	487,27
Обед	Суп фасолевый со сметаной	180	200	6,98	8,92	7,54	9,77	18,80	27,88	166,99	229,11
	Гуляш мясной	90	110	12,01	14,68	12,06	14,75	6,32	7,73	180,67	220,83
	Картофельное пюре	120	150	5,13	5,82	5,12	5,13	41,28	45,69	222,14	241,52
	Огурец свежий.	50	60	0,40	0,48	0,00	0,00	1,50	1,80	7,50	9,00
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50
		660	770	27,06	33,26	25,16	30,20	97,86	125,66	705,96	875,14
	Яблоко	100	100	0,40	0,40	-	-	11,30	11,30	46,00	46,00
Итого за полдник		100	100	0,40	0,40	0,00	0,00	11,30	11,30	46,00	46,00
Ужин	Сырники с джемом.	120	150	23,10	28,88	17,05	21,32	24,11	30,14	340,17	425,22
	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27
Итого за ужин		300	350	23,30	29,08	17,05	21,32	29,17	37,20	359,96	452,49
Итого за день		1425	1667	64,36	79,64	58,35	70,91	187,75	232,51	1622,18	1981,90

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующей МКДОУ д/с
"Елочка"
Алехина Ю. И.

МЕНЮ на ЧЕТВЕРГ 1 недели

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,61	6,46	6,57	8,36	27,91	25,50	177,78	206,40
	Какао с молоком	180	200	4,68	6,33	5,15	6,93	12,50	10,11	105,68	138,41
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	20,04	14,91	67,80	93,24
Итого за завтрак		335	407	10,32	12,82	15,85	18,17	40,41	35,61	320,86	490,41
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Итого за завтрак		365	447	12,60	15,90	16,12	19,37	60,45	50,52	388,66	537,41
	Суп рыбный	180	200	6,59	8,34	5,32	7,16	30,25	25,16	178,13	211,70
	Биточки мясные	60	80	13,81	16,58	13,27	15,99	10,79	7,35	202,39	250,90
	Соус	20	30	0,99	1,45	1,65	4,07	7,73	5,17	38,55	71,95
	Гречка с маслом	110	130	3,79	5,44	2,43	4,42	29,24	20,40	113,66	171,39
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	20,90	12,64	49,06	75,18
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	21,65	17,32	79,60	99,50
		590	690	27,72	35,17	23,11	32,19	120,56	88,04	661,39	880,62
	Йогурт	180	200	5,40	5,60	4,80	5,00	22,80	20,50	142,00	158,00
Итого за полдник		180	200	5,40	5,60	4,80	5,00	22,80	20,50	142,00	158,00
	Макароны с сыром	120	140	7,01	7,51	7,90	9,88	8,29	6,34	123,11	150,41
Ужин	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	-	7,06	5,06	19,79	27,27
Итого за ужин		300	340	7,21	7,71	7,90	9,88	15,35	11,40	142,90	177,68
Итого за день		1435	1677	52,93	64,38	51,93	66,44	219,17	170,46	1334,95	1753,71



СОГЛАСОВАНО:

МЕНЮ на ПЯТНИЦА 1 недели

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	5,68	7,58	6,57	8,76	19,53	26,05	155,70	207,60
	Кофе с молоком.	180	200	5,34	6,05	5,83	6,51	11,59	14,60	118,00	138,27
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
Итого за завтрак		330	400	11,02	13,63	12,40	15,27	31,12	40,65	273,70	345,87
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Итого за завтрак		365	447	13,33	16,75	16,80	19,36	46,03	60,69	378,90	491,47
Обед	Рассольник со сметаной	180	200	8,25	9,72	7,60	9,79	24,92	27,86	196,74	233,81
	Картофель тушёный с печенью.	150	180	13,14	17,18	8,40	12,40	40,55	45,31	294,33	372,47
	Помидоры свежие.	50	60	0,30	0,36	0,00	0,00	0,00	2,52	9,50	11,40
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,91	45,20	67,80
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50
	Напиток с изюмом.	180	200	0,30	0,56	-	-	10,64	20,90	41,58	75,18
Итого за обед		620	720	25,75	32,90	16,62	23,01	103,37	133,15	666,95	860,16
Полдник	Конфета	15	15	0,39	0,39	1,48	1,48	11,58	11,58	59,70	59,70
Итого за полдник		15	15	0,39	0,39	1,48	1,48	11,58	11,58	59,70	59,70
Ужин	Булочка домашняя	90	110	6,71	8,21	7,86	9,61	74,50	91,06	351,70	351,70
	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27
Итого за ужин		270	310	6,91	8,41	7,86	9,61	79,56	98,12	371,49	378,97
Итого за день		1270	1492	46,38	58,45	42,76	53,46	240,54	303,55	1477,04	1790,30

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующая МКДОУ д/с
"Елочка"
Алехина Ю. И.

МЕНЮ на ПОНЕДЕЛЬНИК 2 недели

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда от 1 до 3 лет	Вес блюда от 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
				Белки от 1 до 3 лет	Белки от 3 до 7 лет	Жиры от 1 до 3 лет	Жиры от 3 до 7 лет	Углеводы от 1 до 3 лет	Углеводы от 3 до 7 лет		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	6,71	7,46	6,28	8,38	20,10	26,81	155,25	207,00
	Какао с молоком	180	200	4,68	6,33	5,15	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
Итого за завтрак		330	400	11,39	13,78	11,43	15,30	30,21	39,31	260,93	345,41
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Итого за завтрак		365	447	13,70	16,90	15,83	19,39	45,12	59,35	366,13	491,01
Обед	Суп рисовый со сметаной	180	200	7,28	8,09	8,76	9,74	24,81	27,57	201,78	224,21
	Бефстроганов из говядины	90	110	12,01	14,68	12,06	14,75	6,32	7,73	180,67	220,83
	Вермишель с маслом	100	120	2,85	3,42	2,50	3,00	24,33	29,20	133,03	159,64
	Помидоры свежие.	50	60	0,30	0,36	0,00	0,00	0,00	2,52	9,50	11,40
	Компот из свежих фруктов	180	200	0,06	0,33	-	-	6,69	14,65	25,60	56,94
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	67,80	67,80
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50
Итого за обед		670	770	27,02	31,96	24,03	28,31	94,38	118,24	697,98	840,32
Полдник	Печенье	20	20	0,40	0,40	2,60	2,60	9,50	9,50	63,00	63,00
Итого за полдник		20	20	0,40	0,40	2,60	2,60	9,50	9,50	63,00	63,00
Ужин	Биточки манные	90	110	5,92	7,24	13,73	16,79	31,99	39,10	267,56	327,02
	Кисель	180	200	0,02	0,03	-	-	2,99	4,99	77,00	93,45
Итого за ужин		270	310	5,94	7,27	13,73	16,79	34,98	44,09	344,56	420,47
Итого за день		1325	1547	47,06	56,53	56,19	67,09	183,98	231,18	1471,67	1814,80

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующая МР
"Елочка"
Алексю

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующая МР
"Елочка"
Алексю

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
				на порцию							
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,34	6,19	6,52	8,31	17,37	19,78	145,78	174,40
	Кисель	180	200	0,02	0,03	-	-	2,99	4,99	77,00	93,45
	Масло сливочное	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
Итого за завтрак		365	447	7,67	9,33	10,92	12,40	35,27	44,81	327,98	413,45
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Итого за завтрак		315	547	8,17	3,65	15,32	16,49	46,97	56,51	374,98	460,45
Обед	Суп гороховый.	180	200	12,60	14,01	7,34	8,16	33,14	36,83	241,38	268,21
	Суфле куриное.	70	90	18,88	24,28	12,53	16,12	9,40	12,09	224,23	288,30
	Рис с маслом.	110	130	2,56	3,03	3,01	3,56	28,12	33,24	142,83	168,81
	Огурец свежий.	50	60	0,40	0,48	0,00	0,00	1,50	1,80	7,50	9,00
	Компот из сухофруктов	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50
	Снежок	180	200	5,40	5,60	4,80	5,00	20,50	22,80	142,00	158,00
	Макароны с маслом и сахаром.	90	120	3,14	4,50	2,75	3,69	26,55	37,33	137,00	191,38
	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,18	0,23	9,94	12,43	45,20	56,50
Итого за ужин		290	345	4,86	6,60	2,93	3,92	41,55	56,82	201,99	275,15
Итого за день		1415	1822	55,41	61,01	46,37	53,79	211,14	262,64	1463,57	1802,60

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующий МКДОУ д/с
"Ёлочка"
Алехина Ю.И.

МЕНЮ на ЧЕТВЕРГ 2 недели

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда лет	Вес блюда от 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Вермишель молочная.	150	200	5,35	7,14	8,42	8,42	20,61	27,49	156,15	208,20
	Кофе с молоком.	180	200	5,34	6,05	5,83	6,51	11,59	14,60	118,00	138,27
	Масло сливочное.	5	7	0,03	0,04	4,13	2,89	-	-	37,40	52,36
	Сыр.	15	15	4,02	4,10	4,10	4,10	-	-	54,15	54,15
	Хлеб пшеничный.	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
Итого за завтрак		380	462	17,02	20,33	20,64	23,11	47,11	62,13	433,50	546,22
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,00	0,00	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00
Итого за завтрак		380	462	17,02	20,33	20,64	23,11	47,11	62,13	433,50	546,22
	Суп с рыбными консервами.	180	200	7,48	8,32	9,06	10,07	25,45	28,28	207,36	230,41
	Капуста тушёная с мясом.	200	230	15,59	17,93	15,79	18,16	105,51	121,34	253,01	290,97
	Напиток из шиповника.	180	200	0,30	0,56	-	-	12,64	20,90	49,06	75,18
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	0,55	17,32	21,65	79,60	99,50
Итого за обед		600	680	25,61	29,61	25,29	28,78	160,92	192,17	589,03	696,06
Полдник	Зефир	24	24	0,43	0,43	-	-	33,90	33,90	120,00	120,00
Итого за полдник		24	24	0,43	0,43	0,00	0,00	33,90	33,90	120,00	120,00
	Каша гречневая с говяжьей печенью.	180	210	15,36	17,92	8,22	9,60	26,47	30,89	250,93	292,76
	Хлеб пшеничный.	30	40	2,28	3,08	0,27	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24
	Чай с сахаром.	180	200	0,20	0,20	-	-	5,06	7,06	19,79	27,27
		390	450	17,84	21,20	8,49	10,80	46,44	57,99	338,52	413,27
Итого за ужин		1394	1616	60,90	71,57	54,42	62,69	288,37	346,19	1481,05	1775,55

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ на ПЯТНИЦА 2 недели

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	5,22	6,96	8,59	20,33	27,11	155,62	207,50	
	Какао с молоком	180	200	4,68	6,33	6,93	10,11	12,50	105,68	138,41	
	Масло сливочное.	5	7	0,03	0,04	2,89	-	-	37,40	52,36	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,08	1,20	14,91	20,04	67,80	93,24	
	Итого за завтрак	330	400	9,90	13,28	15,51	30,44	39,61	261,30	345,91	
Второй завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,00	11,70	11,70	47,00	47,00	
Обед	Итого за завтрак	365	447	12,21	16,40	19,60	45,35	59,65	366,50	491,51	
	Свекольник со сметаной	180	200	8,33	9,26	9,68	28,54	31,72	220,23	244,71	
	Котлета рыбная	100	120	18,31	23,15	8,51	7,35	10,79	162,19	210,00	
	Картофельное пюре	120	150	5,13	5,82	5,13	41,28	45,69	222,14	241,52	
	Помидоры свежие.	50	60	0,30	0,36	0,00	0,00	2,52	9,50	11,40	
	Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	0,44	17,32	21,65	79,60	99,50	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,23	9,94	12,43	45,20	56,50	
	Напиток с изюмом.	180	200	0,30	0,56	-	10,64	20,90	41,58	75,18	
Итого за обед		690	805	36,13	43,85	24,09	115,07	145,70	780,44	938,81	
Полдник	Морс	180	200	0,37	0,50	11,70	9,09	10,10	42,30	47,00	
Итого за полдник		180	200	0,37	0,50	11,70	9,09	10,10	42,30	47,00	
Ужин	Пирожок с мармеладом	90	110	6,71	8,21	9,61	74,50	91,06	386,29	472,14	
	Чай с сахаром	180	200	0,20	0,20	-	5,06	7,06	19,79	27,27	
Итого за ужин		270	310	6,91	8,41	9,61	79,56	98,12	406,08	499,41	
Итого за день		1505	1762	55,62	69,16	65,00	249,07	313,57	1595,32	1976,73	