



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«13» март 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ВЕСНА»



«Согласовано»
Заведующий МБДОУ «149»
«13» апрель 2025 г.

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный	200	Суп картофельный с вермишелью, цыплетками и зеленью	10/200/1	Печенье "Нежное"	50	Судре рыбное	80/5
	Яйцо отварное	40	Ряженка		Плов из птицы, огурец консервированный	230	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5			Компот из сухофруктов	180			Кисель из натурального сока	200
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый	200	Хлеб ржаной	50				
	Суп молочный с вермишелью	200			Салат из свежих отварной суп овощной с мясом, сметаной, укропом	20/200/10/1	Печенье "Ночка"	60	Вареники ленивые отварные со щучьим молоком	150
	Чай со смородиной	180			Котлеты куриные с соусом.	70	Молоко кипячёное	200	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
					Картофель в молоке	150			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 3					Напиток из апельсинов	180			Яблоки свежие (нарезка)	200
					Хлеб пшеничный	20				
					Хлеб ржаной	50				
					Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной, укропом .	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом	50	Рыба тушёная с овощами	80/80
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	5/15/30	Банан	200	Тефтели мясные из говядины с соусом сметано-томатным	80/30	Молоко кипячёное	200	Отварной рис	130
	Икра морковная	45			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180			Чай с сахаром	180
	Омлет натуральный	105			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком..	200			Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 5					Хлеб ржаной	50				
					Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Запеканка «Лакомка»	90	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	75
	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко свежее	200	Жаркое по-домашнему из цыплет, зелёный горошек	230	Напиток клюквенный школьный	180	Капуста тушёная белокочанная	150
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5			Компот из сухофруктов	180			Чай с сахаром	200
Неделя 1 День 6	Какао на молоке	180			Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб ржаной	50				
Неделя 1 День 7										
Неделя 1 День 8										
Неделя 1 День 9										
Неделя 1 День 10										
Неделя 1 День 11										
Неделя 1 День 12										
Неделя 1 День 13										
Неделя 1 День 14										
Неделя 1 День 15										
Неделя 1 День 16										
Неделя 1 День 17										
Неделя 1 День 18										
Неделя 1 День 19										
Неделя 1 День 20										
Неделя 1 День 21										
Неделя 1 День 22										
Неделя 1 День 23										
Неделя 1 День 24										
Неделя 1 День 25										
Неделя 1 День 26										
Неделя 1 День 27										
Неделя 1 День 28										
Неделя 1 День 29										
Неделя 1 День 30										
Неделя 1 День 31										

Режим	Завтрак (г.)		Второй завтрак (г.)		Обед (г.)		Полдник (г.)		Ужин (г.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром и лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом, огулец, консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Кукуруза консервированная	170			Кисель из натурального сока	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром Запеканка из творога со сметаной Чай со смородиной	5/10/20 150/20 200	Яблоки свежие	200	Хлеб ржаной	50	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая Печень по-строгановски с соусом Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Чай с молоком Хлеб пшеничный	50 80 130 200 20
					Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1				
					Зразы «Ленинские» из говядины с яйцом	100				
					Рагу из овощей	150				
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным Яйцо отварное Суп молочный с вермишелью Какао на молоке	10/20 40 200 180	Апельсин свежий	200	Компот из сухофруктов	180	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с соусом Капуста тушёная белокочанная Чай со смородиной Хлеб пшеничный	85 150 200 20
					Хлеб пшеничный	30				
					Хлеб ржаной	50				
					Суп картофельный с клецками, мясом и укропом	20/200/1				
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным Каша пшённая жидкая на цельном молоке Чай с молоком	10/25 180/5 180	Напиток кисломолочный Снежок	100	Колобки куриные с томатным соусом	70	Булочка "Летёнка"	50	Икра морковная Рыба запечённая в омете Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	50 160 200/10 30
					Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек..	230				
					Сок фруктовый	180				
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Пудинг из творога с яблоками и стучённым молоком Чай с сахаром	5/15/30 130/20 200	Напиток кисломолочный Ряженка	100	Хлеб ржаной	40	Булочка "Молочная"	50	Капуста белокочанная запечённая в ялице Макаронны отварные с маслом Чай с яблоками и сахаром Хлеб пшеничный.	220 150 180/6 45
					Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	20/200/10/1				
					Птица тушёная с овощами, огулец, консервированный	230				
					Напиток из апельсинов	180				

7

4.35

Наименование продуктов	Норма продук- ции в (г) соглас- но прилож- ению №7	Дни																				Итого				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В сред- нем за 10 дней	Откло- нение от нормы в %(+/-)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	В сред- нем за 20 дней	Откло- нение от нормы в %(+/-)	
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	49,00	-2,0												24,5	-51,0
Хлеб пшеничный	80	70	84,2	70,0	80	106	84	81,4	70	85	85	81,60	2,0												40,8	-49,0
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	483	451	363,8	360	623	498,7	313,2	579	373,3	482	452,69	0,6												226,3	-49,7
Творог	40		105,1		73,6			138,8			88,9	40,64	1,6												20,3	-49,2
Сметана	11		10	17,5	8,8	10,0	7,50	32,9		17,7	17,7	12,21	11,0												6,1	-44,5
Сыр	6		10	15		10,0		10			15	6,00	0,0												3,0	-50,0
Мясо говядины	55		33,7	84,7		96,2		96,2	88,7	33,7	84,7	51,79	-5,8												25,9	-52,9
Птица	24	58,08	36,7		43,2		36,7		25,35	41,0		24,10	0,4												12,1	-49,8
Субпродукты (печень, сердце)	25				66,4	100,0		74				24,04	-3,8												12,0	-51,9
Рыба	37	75,31		97,6	18,4		49,5			130,0		37,08	0,2												18,5	-49,9
Яйцо куриное	1	1,25	0,305	2,063	0,205	0,525	1,100	0,650	1,069	1,104	1,647	0,99	-0,8												0,5	-50,4
Картофель	140	213,6	159	127,0	196,0	24,0	168,0	108,0	194,0	103,3	60,0	135,29	-3,4												67,6	-51,7
Овощи	220	143	115	249	254	193	135	191	276	224,1	284,3	206,44	-6,2												103,2	-53,1
Фрукты	100		225,7	200	208,6		50,9	200		28,0	29,9	94,31	-5,7												47,2	-52,8
Сухофрукты	11	18		18	18			18			18	9,00	-18,2												4,5	-59,1
Соки	100	60	200			200	60,0		180	200,0	60	96,00	-4,0												48,0	-52,0
Витамин.нап.	50											0,00	0,0												0,0	-100,0
Крупы	43	75,5		53,8	44	71,6	72,23	44,5	3,35	36,0	11	41,20	-4,2												20,6	-52,1
Макаронны	12	8	16			44			16		44	12,80	6,7												6,4	-46,7
Мука	29	3,50	71,2	35,15	16,72	33,77	3,15	4,10	47,12	37,50	47,25	29,95	3,3												15,0	-48,4
Масло слив.	21	29,9	13,9	20,45	19,10	23,80	24,85	16,15	22,70	20,30	14,75	20,59	-2,0												10,3	-51,0
Масло растит.	11	12,50	8,8	18,62	15,75	17,90	9,70	14,80	18,16	8,87	16,79	14,19	29,0												7,1	-35,5
Кондитер. издел	20	50		50			42,0	50				19,20	-4,0												9,6	-52,0
Чай	0,6	0,63	0,57	0,63	0,33	0,63	0,33	0,63	0,30	0,63	0,33	0,50	-16,5												0,3	-58,3
Какао	0,6				2		2,0		2			0,60	0,0												0,3	-50,0
Кофейный напиток	1,2											0,00	0,0												0,0	-100,0
Сахар	30	44,95	41	29	60,18	27,2	55,0	40,75	33	43,6	51	42,57	41,9												21,3	-29,1
Дрожжи	0,5		1	0,2		0,21			0,21	0,50	0,2	0,23	-53,6												0,1	-76,8
Крахмал	3	10					10,0				10	3,00	0,0												1,5	-50,0
Соль йодир.	3	3,3	2,7	3,6	2,7	3,1	3,2	2,7	4,1	2,6	3,04	3,10	3,5												1,6	-48,3

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

День: понедельник

Сезон: Весна

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209,01	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41		
392,19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
Итого за Завтрак																
		405	13,67	18,36	43,62	394,4	0,13	1,75	186,4		233,6	237,46	37,25	2,06		
Завтрак 2																
401	Напиток кисломолочный Ражженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Завтрак 2																
		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Обед																
82,39	Суп картофельный с вермишелью, цельнозерновыми и зеленью..	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01		
291,48	Плов из птицы, огулец консервированный	230	11,34	13,84	37,85	321,32	0,08	4,46	16,38		35,18	157,29	45,17	1,5		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед																
		701	22,6	19,49	104,49	702,88	0,37	12,77	23,79		148,76	383,71	113,92	6,67		
Полдник																
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
Итого за Полдник																
		250	5,91	19,59	36,41	345,65	0,09	1,36	20,44		136,67	119,51	21,51	0,76		
Ужин																
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77		
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57		
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин																
		535	20,51	18,13	70,19	526,04	0,31	12,68	101,88		145,78	328,4	85,21	2,85		
Итого за день																
			68,49	80,57	263,11	2070,77	0,94	29,16	372,51		912,81	253,08	35,89	12,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: вторник

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3.03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44		
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4		
533,01	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31		
Итого за Завтрак		425	10,74	13,21	43,27	334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15		
Завтрак 2																
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Обед																
52	Салат из свежеты отварной.	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68		
99,34	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/7	7,4	6,74	9,26	127,3	0,07	9,21	10		42,93	92,31	26,02	1,4		
305,14	Котлеты куриные с соусом.	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71		
126,03	Картофель в молоке..	150	3,33	5,07	18,18	132	0,11	11,07	28,6		61,13	87,79	23,93	0,77		
387,06	Напиток из апельсина.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		751	24,46	22,27	83,05	649,97	0,35	27,12	55,7		170,85	341,57	102,11	6,11		
Полдник																
722	Печенье "Ючка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
400	Молоко кипляное.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84		
Ужин																
230,16	Вареники ленивые отварные со сметанным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	1234,78	26,84	0,69		
393,06	Чай с сахаром и лимоном...	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
338	Яблоки свежие (нарезка)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	17,33	0,05		24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Ужин		503,5	23,52	12,43	62,53	456,14	0,14	19,17	82,65		211,91	1267,27	46,62	4,47		
Итого за день			68,41	70,85	262,91	1982,5	0,78	62,5	257,73		867,14	1078,12	237,61	13,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада: (25 г.) День: среда

Сезон: Весна

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4		
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05		
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33		
Завтрак 2																
338	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2		
Итого за Завтрак 2		200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2		
Обед																
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67		
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51		
321,13	Картофельное пюре с маслом, сырцом свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81		
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		771	26,56	21,26	88,77	671,83	0,33	10,9	36,28		142,54	370,79	100,46	6,73		
Полдник																
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72		
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93		
Ужин																
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98		
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48		
392,19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		490	24,28	17,91	55,12	478,86	0,23	2,39	52,91		58,58	291,69	70,61	1,95		
Итого за День			84,13	76,11	266,56	2106,99	0,96	41,71	435,73		717,55	353,16	349,06	14,14		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

День: четверг

Сезон: Весна

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93		
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52		
Итого за Завтрак		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132		473,9	488,27	76,4	1,71		
Завтрак 2																
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Обед																
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89		
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		706	23,05	15,9	83,37	587,94	0,47	12,73	23,36		147,6	405,18	118,68	7,11		
Полдник																
606,02	Запеканка "Лакомка".	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97		108,88	175,3	17,69	0,75		
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09		
Итого за Полдник		270	14,88	10,26	31,29	277,02	0,06	1,47	36,97		118,63	176,25	20,79	0,84		
Ужин																
568,1	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69		
336	Капуста тушеная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		455	16,09	11,87	44,6	349,6	0,28	26,54	22,18		136,39	237,32	62,29	5,22		
Итого за День			72,01	60,5	247,29	1840,87	1,13	59,42	214,51		908,52	329,02	296,16	19,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

Дети: пятница

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3.05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43		
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84		
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак		425	13,89	14,19	60,86	426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63		
Завтрак 2																
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Обед																
67,21	Шу из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/7	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57		
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с рыбцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95		
313,46	Каша гречневая вязкая, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2		
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		816	30,5	23,52	99,67	751,53	0,31	21,74	84,79		172,05	463,1	168,07	9,69		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68		
Ужин																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
282,19	Оладьи из печени с маслом.	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	82,36		19,05	279,6	17,99	5,8		
205	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		505	25,29	21,37	63,55	547,77	76,84	11,78	8714,2		68,92	345,4	41,32	7,35		
Итого за день			86,81	78,38	269,35	2149,31	77,57	39,79	8953,49		944,37	500,04	330,57	19,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Цилиндрное меню 10 дней сада (25 г.) День: понедельник
 2 недели 6 день

Неделя: 2

Сезон: Весна
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Булгур с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1		
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52		
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9		
Завтрак 2																
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15		
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15		
Обед																
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63		
305,14	Котлеты куриные с соусом.	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71		
313,45	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76		
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		701	23,77	14,02	109,33	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7		
Полдник																
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25										
392,21	Чай с сахаром и лимонном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
Ужин																
931	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42		
312,41	Картофельное пюре с маслом, оливцы консервированный	210	3,38	4,92	21,3	143	0,15	6,68	25,94		57,03	97,94	36,52	1,38		
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		535	13,21	11,23	74,05	450,18	0,22	8,26	50,39		113,8	216,8	61,49	2,31		
Итого за День			63,8	69,53	271,31	1985,45	0,99	28,22	338,69		888,53	243,42	279,51	12,71		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

День: вторник

Сезон: Весна

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32		
237	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	26,82	21,41	26,48	405,89	0,08	0,44	136,7		240,86	327,27	33,61	1,01		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Завтрак		405	31,1	28,31	46,47	565,07	0,11	9,94	177,7		259,02	405,79	46,62	1,67		
Завтрак 2																
338	Рыболо (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Обед																
548,03	Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71		
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95		
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		736	30,39	19,27	82,23	643,02	0,41	20,29	53,82		171,26	446,57	116,08	8,82		
Полдник																
735	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7		
Ужин																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
255,03	Печень по-строгановски с соусом.	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12		
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		480	21,19	18,89	52,99	466,8	76,81	7,3	6575,94		185,69	438,27	102,9	7,61		
Итого за день			92,91	88,14	244,94	2163,84	77,52	54,27	1924,67		912,79	538,08	318	23,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады (25 г.)

День: среда

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Сезон: Весна
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4		
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52		
Итого за Завтрак		450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3		
Завтрак 2																
341	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6		
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6		
Обед																
85,11	Суп картофельный с клецками, говяжьей и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36		
599,03	Котлеты куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59		
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57		
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		761	23,29	20,55	100,33	679,5	0,45	21,37	58,15		160,19	356,91	115,75	6,02		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68		
Ужин																
1 578	Соусика отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87		
336	Карпуста тушеная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14		
533,01	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		455	10,64	16,48	38,04	343,11	0,11	35,34	7,31		121,83	138,85	46,37	2,57		
Итого за день			64,51	74,64	243,84	1905,3	1,01	182,83	324,16		1062,18	177,12	285,77	12,17		

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Циклическое меню 10 дней (25 г.)
2 неделя 9 день
День: четверг
Неделя: 2
Сезон: Весна
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185.8	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394.03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57.31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302.28	Птица тушенная с овощами, гарнир консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387.06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	24,47	14,67	81,19	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Полдник														
013.01	Булочка "Плетенка".	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21		27,62	46,8	7,33	0,52
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,69	5,04	61,84	311,48	0,16	4,19	13,21		67,62	70,8	25,33	1,32
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в оmelette	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392.23	Чай с сахаром и лимон.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	32,81	19,42	35,4	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58
Итого за день			78,58	60,82	247,67	1871,49	1,17	36,94	339,95		766,87	209,15	287,76	13,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада (25 г.)

День: пятница

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
2.1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сушеным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29		
Завтрак 2																
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед																
75	Икра из свежеты	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73		
76,2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57		
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51		
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69		
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		766	29,12	23,95	105,52	773,29	0,31	10,09	33,82		118,31	354,85	94,66	7,24		
Полдник																
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69		
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	11,32	10,04	45,04	315,8	0,51	2,94	55,2		289,91	245,75	38,59	0,9		
Ужин																
152	Калуга белокочанная запеченная в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84		
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		450	10,97	9,98	72,49	423,67	0,18	26,5	122,2		151,51	206,08	53,82	3,23		
Итого за день			80,63	70,85	273,13	2071,91	1,15	42,14	417,8		1014,49	347,74	257,71	13,84		