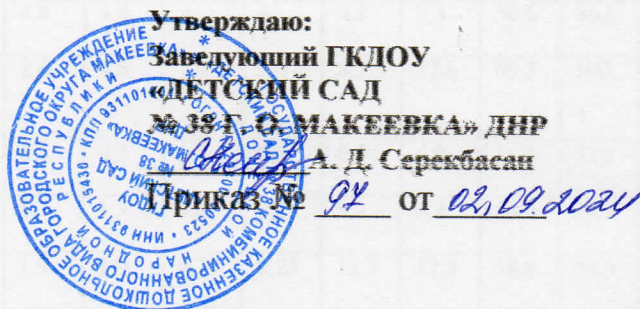




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 38 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 -
2025 ГОДОВ**

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна.- ДеЛи принт, 2011.-584с. и по пособию Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск, 2022.

г. Макеевка, 2024

Основное меню для детей в возрасте 1 – 3, 3-7 лет

№ рецептуры	Название блюд	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак										
54 – 3г	Макароны отварные с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7
54 – 6о	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
54 – 21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	4,6	1,9	3,6	8,3	12,6	60,8	100,4
Пром.	Фрукт яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	9,8	6,7	46,9	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	1,9	0,25	0,25	12,3	12,3	58,6	58,6
	Итого за Завтрак	420	505	16,9	20,8	12,1	15,1	60,5	57,4	420,2	488,6
	Обед										
54 – 13з	Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
54 – 2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	1,3	1,5	3,2	4,3	7,3	9,7	67,6	90,1
54 – 6г	Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5
54 – 3р	Котлета рыбная(минтай)	60	80	8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,9	68,6	91,4
54-5 соус	Соус молочный натуральный	30	30	1,2	1,2	2,5	2,5	3,2	3,2	39,7	39,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,25	6,7	8,4	34,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	35	2,6	2,6	0,35	0,35	17,2	17,2	82,1	82,1
54 – 1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	81
	Итого за Обед	600	780	18,9	23,1	13,1	17,0	87,5	96,6	547,1	676,2
	Полдник										
54 – 1в	Ватрушка творожная	50	50	8,3	8,3	10,4	10,4	15	15	185,7	185,7
Пром.	Ряженка	150	180	0,8	5,2	0,8	4,5	0,7	7,6	113,3	91,6
54 – 13к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	4,9	6,2	5,5	6,9	23,2	29	162,2	202,7
	Итого за Полдник	320	380	13,7	19,7	16,7	21,8	38,9	51,6	461,	480,

											2	0
	Итого за день	1340	1665	49,5	63,6	41,9	53,9	186,5	205,6	1428,5	1644,8	
	Вторник, 1 неделя											
	Завтрак											
54 -6к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	5,0	6	6,1	7,7	22,6	28,8	164,9	206,2	
Пром.	Фрукт банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,5	94,5	
54- 4гн	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6,4	8,7	37,7	50,9	
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	9,8	6,7	46,9	34,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,9	0,2	0,25	9,8	12,3	46,9	58,6	
	Итого за Завтрак	405	495	10,1	12,3	7,8	9,75	64,8	77,5	369,6	444,4	
	Обед											
54 - 16з	Винегрет с растительным маслом	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,5	67,1	
54 - 7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,9	2,5	1,6	2,1	13,6	18,1	76,5	102	
54 - 16м	Печень говяжья по - строгановский	60	80	10,0	13,4	9,5	12,7	4,0	5,3	142,0	189,3	
54 4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5,0	6,3	28,8	36	187	233,7	
Пром.	Сок фруктовый яблочный	150	200	0,7	0,9	-	-	13,6	18,1	57,0	76	
Пром.	Хлеб ржаной	25	30	1,6	2,4	0,25	0,3	8,4	10,0	42,8	51,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,8	0,2	0,25	9,8	12,2	46,9	58,6	
	Итого за Обед	555	745	22,6	29,9	19,2	26,9	80,2	103,5	585,8	778,1	
	Полдник											
54 - 9м	Жаркое по - домашнему	120	150	12,1	15,1	11,2	14	10,3	12,9	190,8	238,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,8	0,2	0,25	9,8	12,2	46,9	58,6	
Пром.	Молоко кипяченое	150	200	4,4	5,8	3,8	5,0	7,2	9,6	80,0	106,6	
	Печенье	20	20	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9	83,2	83,2	
	Итого за Полдник	310	395	19,5	24,2	17,2	21,2	42,2	49,6	400,9	486,9	

	Итого за день	1270	1635	52,2	66,4	44,2	57,9	187,	231,	1356	1709
							5	3	08	,3	,4
	Среда, 1 неделя										
	Завтрак										
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	120	150	4,9	6,1	6,7	8,4	19,4	24,3	157,8	197,3
54 – 23нг	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
Пром.	Фрукт яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1
54 -1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	-	-	26,9	53,8
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	9,8	6,7	46,9	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,25	0,3	12,3	14,7	58,6	70,3
	Итого за Завтрак	387,5	485	12,8	17,3	11,9	15,6	52,1	63,9	364,5	472,7
	Обед										
54 – 15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4
54 – 25с	Суп гороховый	150	200	3,06	4,08	1,7	2,26	10,9	14,5	70,9	94,5
										3	
54 – 11г	Картофельное пюре	120	150	2,5	3,2	4,2	5,2	15,9	19,8	111,5	139,4
54 – 15м	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	80	7,9	10,6	8,0	10,7	7,4	9,8	133,1	177,5
54 – 1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,25	6,7	8,4	34,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	35	2,6	2,6	0,35	0,35	17,2	17,2	82,1	82,1
	Итого за Обед	565	750	18,5	23,8	16,6	22,9	76,4	96,3	528,3	688,73
	Полдник										
54 – 1т	Запеканка из творога со сметаной кипяченой	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301
		11	11	0,4	0,4	1,6	1,6	0,4	0,4	15,4	15,4
Пром.	Йогурт	160	180	5,4	6,07	4,0	4,5	8,8	9,9	93,0	104,6
	Итого за Полдник	291	341	29,5	36,1	14,1	16,8	26,5	32,0	349,4	421,0
	Итого за день	1243,5	1576	60,8	77,3	42,6	55,3	155,6	192,2	1242,2	1582,43
	Четверг, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1о	Омлет натуральный	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,	225,

										3	5
Пром.	Колбаса отварная	40	40	5,12	5,12	8,88	8,88	0,6	0,6	103,0	103,0
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	4,6	1,9	3,6	8,3	12,6	60,8	100,4
Пром.	Фрукт яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,2	9,8	6,7	46,9	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,25	0,3	12,3	14,7	58,6	70,3
Пром.	Повидло яблочное	20	20	0,1	0,1	-	-	31,6	31,6	7,7	7,7
	Итого за Завтрак	420	530	19,5	26,4	23,5	31,2	66,9	76,4	437,1	572,2
	Обед										
54 – 3з	Помидоры в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
54 – 34с	Суп из овощей с рыбными фрикадельками	150	200	6,0	8,0	2,2	2,9	10,4	13,8	85,8	114,4
54 – 11м	Плов из отварной говядины	120	150	9,2	11,5	8,8	11	23,2	29	209	261,2
Пром.	Сок морковный	150	200	1,6	2,1	0,2	0,26	37,8	50,4	167,1	222,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,25	6,7	8,4	34,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	35	2,6	2,6	0,35	0,35	17,2	17,2	82,1	82,1
	Итого за Обед	510	670	21,3	26,5	11,9	14,8	99,6	111,1	597,3	736,1
	Полдник										
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	200	5,3	7,06	4,4	5,8	20	26,6	140,5	187,3
54 – 10в	Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,5	30,5	177	177
54 – 2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	-	-	4,9	6,5	20,1	26,8
	Итого за Полдник	360	460	10,1	11,8	8,5	9,9	55,4	63,6	337,2	391,1
	Итого за день	1290	1660	50,9	64,7	43,9	56,0	221,9	251,12	1372,0	1699,4
	Пятница, 1 неделя										
	Завтрак										
54 – 19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,1	5,5	3,4	4,5	13,4	17,8	100,6	134,1
54 – 2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	-	-	4,9	6,5	20,1	26,8
Пром.	Фрукт банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,5	94,5

Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
	Итого за Завтрак	440	550	8,6	10,0	4,3	5,4	55,8	61,8	296,3	336,5
	Обед										
54 – 8з	Салат из капусты с морковью	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5
54 – 23с	Свекольник	150	200	1,2	1,6	1,5	2	7,8	10,4	4,2	5,6
54 4м	Котлеты из говядины	60	75	11,0	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177,0	221,3
54 – 22г	Булгур отварной	120	150	5,5	6,9	3,1	3,9	27,8	34,7	161,2	201,5
54 – 1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	81
54 – 5 соус	Соус молочный натуральный	30	30	1,25	1,25	2,5	2,5	3,2	3,2	39,7	39,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
	Итого за Обед	580	755	36,1	27,75	21,1	28,0	83	102,8	564,65	711,7
	Полдник										
54 – 26г	Картофельный пудинг	120	150	4,3	5	6,3	8	21	26	158	198
54 – 14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4
Пром.	Молоко кипяченое	150	200	4,4	5,8	3,8	5,06	7,2	9,6	80,0	106,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
	Итого за Полдник	350	430	13,9	16,0	12,0	12,0	76,9	49,3	470,3	536,9
	Итого за день	1370	1735	58,6	53,75	37,4	49,36	215,7	213,9	1331,3	1585,1
	Понедельник, 2 неделя										
	Завтрак										
54 – 6к	Каша пшеничная молочная вязкая	120	150	5,0	6	6,1	7,7	22,6	28,2	164,9	206,2
54 – 2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	-	-	4,9	6,5	20,1	26,8
Пром.	Фрукт яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1
54 – 1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	-	-	26,9	53,8
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,26	5,0	6,6	25,6	34,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5

	Итого за Завтрак	382, 5	480	9,8	13,1 7	9,0	12,9 1	49,2	60,4	315, 4	410, 5
	Обед										
Пром.	Огурец консервированный	30	30	0,1	0,1	-	-	0,4	0,4	2,7	2,7
54 – 2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	3,52	4,69	3,72	4,93	7,59	10,1 2	82,7 3	110, 3
54 – 6г	Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162, 8	203, 5
54 – 3р	Котлета рыбная (минтай)	60	80	8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,9	68,6	91,4
54 – 5 соус	Соус молочный натуральный	30	30	1,2	1,2	2,5	2,5	3,2	3,2	39,7	39,7
54 – 1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	30	1,6	1,92	0,25	0,3	8,4	10,0 8	42,8	51,3 6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Обед	585	745	19,7	24,9 8	12,0 7	14,2 5	78,5	99,2	506, 9	638, 46
	Полдник										
54 – 19г	Капуста тушеная	120	150	2,3	2,9	21,2	26,5	6,5	8,1	226, 4	283
54 – 6т	Сырники	50	50	9,8	9,8	2,9	2,9	10,3	10,3	106, 4	106, 4
Пром.	Ряженка	150	180	0,8	0,96	0,8	0,96	0,7	0,84	113, 3	135, 9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Полдник	340	405	14,4	15,5 3	25,1	30,6 1	27,3	114, 6	493	583, 4
	Итого за день	1307, 5	1630	43,9	53,6 8	46,1 7	57,7 7	155, 0	274, 6	1315, 3	1632, 36
	Вторник, 2 неделя										
	Завтрак										
54 – 13к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	4,9	6,2	5,5	6,9	23,2	29	162, 2	202, 7
54 – 21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	4,6	1,9	3,6	8,3	12,6	60,8	100, 4
Пром.	Фрукт банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,5	94,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,26	5,0	6,6	25,6	34,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Завтрак	405	495	11,5	15,4 7	8,3	11,5 1	67,3	81,4	390, 0	490, 2

54 – 3з	Помидоры в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
54 – 23с	Свекольник	150	200	3,4	4,5	2,0	2,6	8,1	10,8	64,2	85,6
54 – 3м	Голубцы ленивые	120	150	10,0	12,5	9,2	11,5	7,6	9,5	154	192,5
54 – 1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	30	1,6	1,92	0,25	0,3	8,4	10,0	42,8	51,3
									8		6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Обед	495	665	17,2	21,9	11,7	14,7	49,9	64,6	375	481
				9			5		8	1	76
	Полдник										
54 – 26г	Картофельный пудинг	120	150	4,3	5	6,3	8	21	26	158	198
Пром.	Йогурт	160	180	5,4	6,07	4,0	4,5	8,8	9,9	93,0	104,6
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	30	30	0,8	0,8	1,0	1,0	23,2	23,2	105	105
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Полдник	330	385	12	13,7	11,5	13,7	62,8	71,3	402	466
				4			5			9	1
	Итого за день	1137	1530	41,6	52,6	35	45,0	162	197	1130	1408
		5					1	3	28	8	66
	Четверг, 2 неделя										
	Завтрак										
54 – 7т	Творожно – пшеничная запеканка со сметаной кипяченой	120	150	9	11,3	4,2	5,3	10,7	13,3	116,6	145,8
54 – 4гн	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9
Пром.	Фрукт банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,5	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Завтрак	401	475	13,6	16,2	7,3	7,15	48,4	55,2	311,6	349,7
	Обед										
54 – 13з	Салат из отварной свеклы	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
54 – 25с	Суп гороховый	150	200	3,06	4,08	1,7	2,26	10,9	14,5	70,9	94,5
54 – 6м	Биточки из говядины с	60	75	11	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177,0	221,3
54 – 3 соус	соусом красным основным	30	30	1,1	1,1	0,8	0,8	3,0	3,0	23,6	23,6
54 – 1г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8
Пром.	Сок морковный	150	200	1,6	2,1	0,2	0,26	37,8	50,4	167,1	222,8

Пром.	Хлеб ржаной	25	30	1,6	1,92	0,25	0,3	8,4	10,0	42,8	51,3
									8		6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
	Итого за Обед	585	770	24,6	26,9	19,0	24,5	108,3	139,98	708,5	914,46
	Полдник										
54 – 2о	Омлет с зеленым горошком	100	150	6,5	9,8	7,2	10,7	3,2	4,8	102,4	153,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	20	1	1,3	0,2	0,26	5,0	6,6	25,6	34,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,87	0,2	0,25	9,8	12,2	46,8	58,5
54 – 21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	4,6	1,9	3,6	8,3	12,6	60,8	100,4
	Итого за Полдник	285	395	11,6	17,5	9,5	14,8	26,3	36,2	235,7	346,5
	Итого за день	1271	1640	49,8	60,7	35,8	46,5	183,3	231,38	1255,8	1610,66
	Пятница, 2 неделя										
	Завтрак										
54 – 32м	Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2
54 – 23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
Пром.	Фрукт яблоко	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,9	6,9	31,1	31,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,25	6,7	8,3	34,2	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,28	0,25	0,3	12,3	14,7	58,6	70,3
									6		2
Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	-	-	26,9	53,8
	Итого за Завтрак	392,5	490	18,3	24,0	10,1	14,3	40,6	49,0	325,0	421,12
	Обед										
54 – 15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4
54 – 7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,9	2,5	1,6	15,4	13,6	18,1	76,5	102
									3		
54 – 2 соус	Соус белый основной	20	20	0,5	0,5	0,8	0,8	0,9	0,9	12,5	12,5
54 – 11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5,0	6,3	28,8	36	187	233,7
54 – 1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	14,8	19,8	60,7	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,25	6,7	8,4	34,2	42,8

Пром.	Хлеб пшеничный	35	35	2,6	2,6	0,35	0,35	17,2	17,2	82,1	82,1
	Итого за Обед	585	770	21,7	27,6	14,9	33,7	93,1	117,3	593,1	764,5
	Полдник										
54 – 27к	Каша жидкая молочная манная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7
54 – 10в	Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,5	30,5	177,0	177,0
Пром.	Ряженка	150	180	0,8	0,96	0,8	0,96	0,7	0,84	113,3	135,9
	Итого за Полдник	330	390	8,6	9,56	8,3	9,36	46,4	50,34	394,9	443,6
	Итого за день	1307,5	1650	48,6	61,24	33,3	57,41	180,1	216,73	1313,0	1629,22
	Средние показатели за завтрак	396,6	498,5	13,35	16,27	10,61	13,96	55,52	64,44	358,25	444,7
	Средние показатели за обед	561,5	739,5	22,08	25,92	16,10	22,72	81,89	88,7	553,19	709,3
	Средние показатели за полдник	326,6	401,6	14,51	17,85	13,45	16,77	46,95	52,29	396,49	463,9
	Средние показатели за период	1284,7	1639,6	49,94	60,04	40,16	53,45	184,37	205,43	1307,93	1617,9