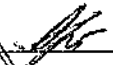



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

  
В.Ю.Воробьев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 75»  
г.о. Самара

  
О.И. Артюкова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Примерное десятидневное меню (сезон: весенне-летний)**  
**для детей дошкольной группы**  
**с уплотненным полдником от 2 до 3 лет**  
**МБДОУ «Детский сад № 75» г.о. Самара**

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Салат (г. 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,017	0	6,9	0,37
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49
гтк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,2	0,1
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>11,51</b>	<b>10,77</b>	<b>71,03</b>	<b>431,05</b>	<b>0,174</b>	<b>0,182</b>	<b>0,98</b>	<b>110,6</b>	<b>2,96</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>14,41</b>	<b>13,27</b>	<b>75,03</b>	<b>481,05</b>	<b>0,214</b>	<b>0,352</b>	<b>1,68</b>	<b>230,6</b>	<b>3,06</b>
<b>Обед</b>											
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30	0,71	2,21	0,78	25,89	0,0072	0,031	3,3	10,23	0,3
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	92,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
гтк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	93,6	0,039	0,052	0,95	15,04	0,65
168	Каша вязкая перловая	105	2,05	2,06	14,52	85	0,02	0,015	0	9,4	0,4
гтк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
гтк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,47	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>13,85</b>	<b>12,305</b>	<b>59,93</b>	<b>368,94</b>	<b>0,1757</b>	<b>0,1615</b>	<b>7,9</b>	<b>82,52</b>	<b>4,13</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
263	Суфле из рыбы	30	4,77	2,65	1,22	47,8	0,03	0,04	0,055	15,45	0,29
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
гтк121/1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8			1,42	9,4	0,21
гтк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
гтк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	<b>Итого</b>	<b>363</b>	<b>14,44</b>	<b>20,11</b>	<b>66,73</b>	<b>505,7</b>	<b>0,196</b>	<b>0,173</b>	<b>13,775</b>	<b>96,35</b>	<b>1,95</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1323</b>	<b>42,7</b>	<b>45,7</b>	<b>201,7</b>	<b>1355,69</b>	<b>0,59</b>	<b>0,69</b>	<b>23,355</b>	<b>409,47</b>	<b>9,14</b>

## Примерное циклическое меню

(2 х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю вторник

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
ттк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>22,46</b>	<b>17,53</b>	<b>67,56</b>	<b>521,61</b>	<b>0,122</b>	<b>0,392</b>	<b>1,48</b>	<b>258,21</b>	<b>1,32</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>25,16</b>	<b>20,03</b>	<b>71,06</b>	<b>568,91</b>	<b>0,162</b>	<b>0,522</b>	<b>2,48</b>	<b>368,21</b>	<b>1,41</b>
	<b>Обед</b>										
75	Рассольник Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04	76,05	0,075	0,044	7,1	25,49	0,63
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
ттк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,005	1,29	10,86	0,7
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>13,8</b>	<b>13,38</b>	<b>58,2</b>	<b>410,65</b>	<b>0,2145</b>	<b>0,154</b>	<b>8,71</b>	<b>66,94</b>	<b>4,03</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
143	Рагу из овощей	125	2,1	13,08	10,23	169	0,071	0,071	14,89	44,23	0,71
ттк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>4,82</b>	<b>13,775</b>	<b>51,96</b>	<b>352,88</b>	<b>0,1345</b>	<b>0,1035</b>	<b>24,69</b>	<b>89,3</b>	<b>4,07</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1330</b>	<b>43,78</b>	<b>47,19</b>	<b>181,22</b>	<b>1332,44</b>	<b>0,51</b>	<b>0,780</b>	<b>35,88</b>	<b>524,45</b>	<b>9,51</b>



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Назначение: Сады (от 3 до 5 лет)

### Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
3	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,39	0,034	0,012		6,9	0,37
32	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	2,121	0,82	124,2	0,46
гк291	Медовый напиток с молоком	150	3,34	2	9,98	66,7	0,03	0,11	0,98	91,3	0,1
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>13,02</b>	<b>10,6</b>	<b>62,18</b>	<b>395,75</b>	<b>0,141</b>	<b>0,305</b>	<b>1,8</b>	<b>225,4</b>	<b>0,93</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,93	111	0,09
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>14,62</b>	<b>13,1</b>	<b>66,68</b>	<b>446,75</b>	<b>0,181</b>	<b>0,433</b>	<b>2,78</b>	<b>336,4</b>	<b>1,02</b>
<b>Обед</b>											
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27	58,95	0,037	0,032	11,1	30,4	0,49
274	Брызги рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,16	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73
168	Каша вязкая ячневая	105	2,2	2,1	14,15	84,5	0,04	0,015	0	18,55	0,1
гк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,65	1,12
гк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>12,54</b>	<b>13,415</b>	<b>57,06</b>	<b>406,79</b>	<b>0,1705</b>	<b>0,1435</b>	<b>12,33</b>	<b>110,41</b>	<b>8,09</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,24	11,64	27,75	264,49	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75
гк123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
гк240	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>15,38</b>	<b>12,32</b>	<b>65,8</b>	<b>435,15</b>	<b>0,149</b>	<b>0,277</b>	<b>13,31</b>	<b>164,11</b>	<b>5,27</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>42,54</b>	<b>38,835</b>	<b>189,54</b>	<b>1288,69</b>	<b>0,50</b>	<b>0,85</b>	<b>28,42</b>	<b>610,92</b>	<b>14,38</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,1	0,7	98,37	0,62
ткк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,32</b>	<b>15,07</b>	<b>66,31</b>	<b>451,9</b>	<b>0,111</b>	<b>0,145</b>	<b>0,79</b>	<b>201,27</b>	<b>1,28</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,25</b>	<b>17,57</b>	<b>76,51</b>	<b>526,9</b>	<b>0,151</b>	<b>0,275</b>	<b>1,63</b>	<b>311,27</b>	<b>1,38</b>
<b>Обед</b>											
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
ткк252	Бефстроганов из птицы 30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
ткк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,38</b>	<b>14,715</b>	<b>57,17</b>	<b>424,88</b>	<b>0,3375</b>	<b>0,2125</b>	<b>22,86</b>	<b>109,87</b>	<b>4,97</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
ткк395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ткк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,19</b>	<b>14,55</b>	<b>81,63</b>	<b>492,2</b>	<b>0,255</b>	<b>0,101</b>	<b>3,95</b>	<b>41,51</b>	<b>5,51</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>40,82</b>	<b>46,835</b>	<b>215,31</b>	<b>1443,98</b>	<b>0,7435</b>	<b>0,5885</b>	<b>28,44</b>	<b>462,65</b>	<b>11,86</b>



## Примерное циклическое меню

(7 х недельное)

Сезон: летний  
Воспитания Сад (от 2 — 3 лет)

### Меню на 2 неделю вторник

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
гтк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>12,96</b>	<b>60,76</b>	<b>411,56</b>	<b>0,108</b>	<b>0,195</b>	<b>1,26</b>	<b>213,4</b>	<b>0,99</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,55</b>	<b>15,46</b>	<b>64,26</b>	<b>458,86</b>	<b>0,148</b>	<b>0,325</b>	<b>2,26</b>	<b>323,4</b>	<b>1,08</b>
	<b>Обед</b>										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59
гтк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,5	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35
гтк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
гтк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>14,7</b>	<b>13,855</b>	<b>49,67</b>	<b>384,35</b>	<b>0,1865</b>	<b>0,1725</b>	<b>39,1</b>	<b>104,93</b>	<b>4,23</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84
гтк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
гтк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>6,91</b>	<b>4,79</b>	<b>41,96</b>	<b>238,55</b>	<b>0,146</b>	<b>0,193</b>	<b>10,2</b>	<b>149,86</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>36,16</b>	<b>34,105</b>	<b>155,89</b>	<b>1081,76</b>	<b>0,4805</b>	<b>0,6905</b>	<b>51,56</b>	<b>578,19</b>	<b>8,76</b>



## Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: летний  
Категория: С. Сад. for 2 до 3 лет

### Меню на 2 неделю среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
тгк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,7	114,7	0,41
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>26,92</b>	<b>20,65</b>	<b>61,94</b>	<b>544,8</b>	<b>0,152</b>	<b>0,442</b>	<b>1,55</b>	<b>296,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>29,82</b>	<b>23,15</b>	<b>66,14</b>	<b>595,8</b>	<b>0,172</b>	<b>0,572</b>	<b>1,85</b>	<b>420,2</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7	19,98	0,008	0,012	1,1	6,60	0,17
тгк289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88
255	Печень по-строгановски 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
тгк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
тгк250	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>16,43</b>	<b>14,39</b>	<b>57,54</b>	<b>436,13</b>	<b>0,335</b>	<b>87,166</b>	<b>90,03</b>	<b>75,07</b>	<b>6,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
тгк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
тгк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
тгк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,17</b>	<b>18,8</b>	<b>73,32</b>	<b>488,35</b>	<b>0,233</b>	<b>0,349</b>	<b>16,66</b>	<b>42,03</b>	<b>2,32</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>55,42</b>	<b>56,34</b>	<b>197</b>	<b>1520,28</b>	<b>0,74</b>	<b>88,087</b>	<b>108,54</b>	<b>537,3</b>	<b>10,62</b>

## Примерное циклическое меню

(12-недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

### Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3
пк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>12,08</b>	<b>14,73</b>	<b>63,35</b>	<b>439,05</b>	<b>0,194</b>	<b>0,242</b>	<b>0,98</b>	<b>214,2</b>	<b>1,77</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>14,68</b>	<b>17,23</b>	<b>67,85</b>	<b>490,05</b>	<b>0,234</b>	<b>0,372</b>	<b>1,96</b>	<b>325,2</b>	<b>1,86</b>
	<b>Обед</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	155	1,22	3,7	7,83	69,6	0,031	0,031	6,19	31,03	0,73
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	105	2,72	2,11	16,69	96,5	0,055	0,02	0	10,75	1,16
пк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
пк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>14,02</b>	<b>11,865</b>	<b>62,14</b>	<b>413,48</b>	<b>0,1895</b>	<b>0,1485</b>	<b>6,49</b>	<b>84,38</b>	<b>4,92</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
126	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64	111	0,096	0,1	12,57	47,53	0,8
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
пк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>5,84</b>	<b>5,3</b>	<b>52,69</b>	<b>281,7</b>	<b>0,175</b>	<b>0,147</b>	<b>25,07</b>	<b>79,22</b>	<b>5,32</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1325</b>	<b>34,54</b>	<b>34,395</b>	<b>182,68</b>	<b>1185,23</b>	<b>0,5985</b>	<b>0,6675</b>	<b>33,52</b>	<b>488,8</b>	<b>12,1</b>