

Утверждаю:  
И.о. заведующего МБДОУ № 18 "Карандаши"  
г. Симферополя  
2023г.



/ Э.Ж.Радченко/

**Примерное десятидневное меню  
для детей дошкольного возраста  
( 1-3 лет )  
в МБДОУ № 18 "Карандаши"  
на зимне-весенний период**

День: первый - Понедельник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		сад	сад	Белки	Жиры	Углеводы	сад		
<b>Завтрак</b>									
101	Суп молочный манный	150	2,91	3,97	10,40	89,00	1,00		
3	Бутерброд с сыром	45	2,23	3,20	12,86	85,50	0,20		
412	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	6,80	27,33	2,36		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>345</b>	<b>5,22</b>	<b>7,185</b>	<b>30,06</b>	<b>201,83</b>	<b>3,56</b>		
<b>2-ой завтрак</b>									
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80		
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,5</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>									
37	Овощи консервированные (Огурцы)	20	0,27	0,00	0,50	3,15	0,00		
65	Борщ вегетарианский	200	1,25	4,01	3,73	64,30	41,19		
273	Котлеты рыбные	60	31,33	6,90	4,61	204,57	0,11		
220	Каша рассыпчатая (Артек, Ячневая)	100	3,45	1,08	22,63	110,51	0,00		
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	0,01	9,98	37,40	0,27		
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00		
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00		
	<b>Итого обед:</b>	<b>578</b>	<b>40,42</b>	<b>12,58</b>	<b>63,23</b>	<b>529,26</b>	<b>41,57</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
229	Омлет натуральный	120	6,48	8,81	1,10	109,08	0,16		
441	Ватрушка с творогом	60	6,43	5,69	26,33	175,98	0,00		
386	Фрукты свежие	80	4,32	1,52	68,00	315,52	43,92		
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,75	31,08	0,03		
	<b>Итого полдник:</b>	<b>410</b>	<b>17,27</b>	<b>16,04</b>	<b>103,18</b>	<b>631,66</b>	<b>44,11</b>		
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1433</b>	<b>63,18</b>	<b>35,835</b>	<b>214,28</b>	<b>1435,25</b>	<b>90,04</b>		

День: второй — Вторник  
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
<b>Завтрак</b>							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,44	4,65	17,41	123,85	1,07
1	Бутерброд с маслом	35	1,96	6,87	11,17	110,00	0,00
416	Какао с молоком	150	1,83	2,75	11,98	79,75	0,92
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>7,23</b>	<b>14,27</b>	<b>40,56</b>	<b>313,6</b>	<b>1,99</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,5</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>							
82	Рассольник «Ленинградский»	200	1,18	6,06	7,57	88,35	1,50
303/374	Тефтели мясные. Соус сметанный с луком	60/60	8,69	11,46	13,93	190,06	2,93
339	Пюре картофельное	100	2,29	3,70	14,42	100,00	12,60
390	Компот из яблок	150	0,10	0,01	24,19	91,72	3,00
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>16,11</b>	<b>21,81</b>	<b>81,89</b>	<b>579,46</b>	<b>20,03</b>
<b>Упложенный полдник</b>							
251	Запеканка творожная/Джем	120/15	7,74	11,31	8,66	166,81	0,49
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	150	4,53	3,91	6,56	79,17	0,47
386	Фрукты свежие	95	5,13	1,81	80,75	314,68	52,40
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>17,4</b>	<b>17,03</b>	<b>95,97</b>	<b>560,66</b>	<b>53,36</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1620</b>	<b>41,01</b>	<b>53,14</b>	<b>236,23</b>	<b>1526,22</b>	<b>76,18</b>

День: третий — Среда  
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	сад		
<b>Завтрак</b>								
101	Суп молочный с рисом	150	2,93	5,13	13,20	110,14	1,12	
2	Бутерброд с джемом	50	2,27	3,56	26,21	146,14	0,43	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,75	31,08	0,03	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>5,24</b>	<b>8,71</b>	<b>47,16</b>	<b>287,36</b>	<b>1,58</b>	
<b>2-ой завтрак</b>								
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80	
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,50</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>								
99	Суп овощной	200	0,54	4,00	2,10	46,35	5,40	
217	Кулеш с мясом птицы	150	17,80	8,48	37,92	298,48	1,10	
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	150	0,27	0,01	9,98	37,40	0,27	
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>548</b>	<b>22,46</b>	<b>13,07</b>	<b>71,78</b>	<b>491,56</b>	<b>6,77</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
229	Омлет натуральный	120	6,48	8,81	1,10	109,08	0,16	
46	Винегрет овощной	50	0,55	2,50	1,64	33,21	2,60	
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00	
417	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	7,98	29,92	536,30	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>340</b>	<b>10,19</b>	<b>11,71</b>	<b>30,04</b>	<b>266,91</b>	<b>539,06</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1338</b>	<b>38,16</b>	<b>33,52</b>	<b>166,79</b>	<b>1118,33</b>	<b>548,21</b>	

День: четвертый — Четверг  
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	сад		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
<b>Завтрак</b>								
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	2,74	2,97	5,04	83,18	0,50	
1	Бутерброд с маслом	35	1,96	6,87	11,17	110,00	0,00	
413	Чай с молоком	150	1,50	2,25	11,31	70,92	0,75	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>6,2</b>	<b>12,09</b>	<b>27,52</b>	<b>264,10</b>	<b>1,25</b>	
<b>2-ой завтрак</b>								
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80	
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,5</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>								
95	Суп с рыбными консервами	200	1,15	0,16	7,02	33,52	1,40	
292	Жаркое по-домашнему	160	20,28	20,95	17,83	340,38	9,05	
400	Кисель из натурального сока	150	0,17	0,02	17,47	65,45	0,36	
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>558</b>	<b>25,45</b>	<b>21,71</b>	<b>64,1</b>	<b>548,68</b>	<b>10,81</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
226	Лапшевник с творогом со стуженным молоком	100/15	6,45	9,43	7,21	139,00	0,41	
	Кондитерские изделия	20	1,23	1,51	8,93	161,67	0,93	
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,53	3,91	6,56	79,17	0,47	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>285</b>	<b>12,21</b>	<b>14,85</b>	<b>22,7</b>	<b>379,84</b>	<b>1,81</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1278</b>	<b>44,13</b>	<b>48,68</b>	<b>132,13</b>	<b>1265,12</b>	<b>14,67</b>	

День: пятый — Пятница  
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	сад		
	<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный манный	150	2,91	3,97	10,40	89,00	1,00	
3	Бутерброд с сыром	45	2,23	3,20	12,86	85,50	0,20	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2,00	10,63	70,00	0,98	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>345</b>	<b>7,47</b>	<b>9,17</b>	<b>33,89</b>	<b>244,5</b>	<b>2,18</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80	
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,50</b>	<b>0,80</b>	
	<b>Обед</b>							
93	Свекольник	200	1,21	5,57	4,81	85,94	7,32	
321	Плов из мяса птицы	120	12,84	12,14	22,07	244,03	1,20	
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	0,01	9,98	37,40	0,27	
37	Овощи консервированные (Помидоры)	20	0,27	0,00	0,50	3,15	0,00	
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>538</b>	<b>18,44</b>	<b>18,3</b>	<b>59,14</b>	<b>479,85</b>	<b>8,79</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>							
437	Пирожок печеный с овощным фаршем	80	3,45	3,90	21,08	127,78	0,73	
386	Фрукты свежие	80	4,32	1,52	68,00	315,52	43,92	
412	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	6,80	27,33	2,36	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>310</b>	<b>7,85</b>	<b>5,435</b>	<b>95,88</b>	<b>470,63</b>	<b>47,01</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1293</b>	<b>34,03</b>	<b>32,935</b>	<b>206,72</b>	<b>1267,48</b>	<b>58,78</b>	

День: шестой - Понедельник  
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	сад		
<b>Завтрак</b>								
220	Макароны отварные с сыром	100	4,92	3,71	35,47	185,23	0,30	
1	Бутерброд с маслом	35	1,96	6,87	11,17	110,00	0,00	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,75	31,08	0,03	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>285</b>	<b>6,92</b>	<b>10,60</b>	<b>54,39</b>	<b>326,31</b>	<b>0,33</b>	
<b>2-ой завтрак</b>								
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80	
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,50</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>								
37	Овощи консервированные (Огурцы)	20	0,27	0,00	0,50	3,15	0,00	
76	Щи из квашенной капусты	200	0,60	4,80	2,76	56,77	11,00	
285	Пудинг из рыбы	60	16,84	6,67	4,59	143,96	0,15	
220	Каша рассыпчатая (Гречка)	100	3,45	1,08	22,63	110,51	0,00	
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	0,01	9,98	37,40	0,27	
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>578</b>	<b>25,28</b>	<b>13,14</b>	<b>62,24</b>	<b>461,12</b>	<b>11,42</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
101	Суп молочный манный	150	2,91	3,97	10,40	89,00	1,00	
470	Булочка «Творожная»	80	9,12	6,72	44,39	264,25	0,24	
412	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	6,80	27,33	2,36	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>12,11</b>	<b>10,705</b>	<b>61,59</b>	<b>380,58</b>	<b>3,6</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1343</b>	<b>44,58</b>	<b>34,475</b>	<b>196,03</b>	<b>1240,51</b>	<b>16,15</b>	

День: сельмой — Вторник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)		
			Белки		Жиры				Углеводы	
			сад	сад	сад	сад			сад	сад
<b>Завтрак</b>										
101	Суп молочный с рисом	150	2,81	4,93	12,69	105,90	1,07			
1	Бутерброд с маслом	35	1,96	6,87	11,17	110,00	0,00			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,76	84,00	1,18			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>7,57</b>	<b>14,20</b>	<b>36,62</b>	<b>299,90</b>	<b>2,25</b>			
<b>2-ой завтрак</b>										
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80			
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,5</b>	<b>0,8</b>			
<b>Обед</b>										
88	Суп с макаронными изделиями	200	1,08	2,07	7,25	50,35	3,20			
289	Мясо отварное	60	8,92	7,05	2,27	108,17	0,47			
148	Рагу из овощей	100	0,63	6,85	2,71	73,85	2,67			
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	150	0,27	0,01	9,98	37,40	0,27			
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00			
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00			
	<b>Итого обед:</b>	<b>558</b>	<b>14,75</b>	<b>16,56</b>	<b>43,99</b>	<b>379,1</b>	<b>6,61</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
250	Пудинг из творога с рисом. Джем	100/15	7,14	19,22	12,55	203,70	1,29			
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	150	4,53	3,91	6,56	79,17	0,47			
386	Фрукты свежие	80	4,32	1,52	68,00	315,52	43,92			
	<b>Итого полдник:</b>	<b>345</b>	<b>15,99</b>	<b>24,65</b>	<b>87,11</b>	<b>598,39</b>	<b>45,68</b>			
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1368</b>	<b>38,58</b>	<b>55,44</b>	<b>185,53</b>	<b>1349,89</b>	<b>55,34</b>			

День: восьмой — Среда  
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	1,78	3,05	16,05	108,57	0,50
2	Бутерброд с джемом	50	2,27	3,56	26,21	146,14	0,43
416	Какао с молоком	150	1,83	2,75	11,98	79,75	0,92
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>5,88</b>	<b>9,36</b>	<b>54,24</b>	<b>334,46</b>	<b>1,85</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>							
87	Суп картофельный с бобовыми	200	5,77	4,39	14,71	117,54	1,20
322	Биточки рубленые из птицы	60	9,37	5,60	6,21	112,85	0,15
354	Капуста тушеная	100	1,81	3,35	8,68	70,80	29,07
399	Кисель из шиповника	150	0,00	0,00	13,31	49,87	312,00
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>558</b>	<b>20,8</b>	<b>13,92</b>	<b>64,69</b>	<b>460,39</b>	<b>342,42</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
448	Пицца детская	80	3,19	2,13	10,50	71,81	2,67
386	Фрукты свежие	80	4,32	1,52	68,00	315,52	43,92
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,75	31,08	0,03
	<b>Итого полдник:</b>	<b>310</b>	<b>7,55</b>	<b>3,67</b>	<b>86,25</b>	<b>418,41</b>	<b>46,62</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1318</b>	<b>34,5</b>	<b>26,98</b>	<b>222,99</b>	<b>1285,76</b>	<b>391,69</b>

День: девятый — Четверг  
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы	сад		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
<b>Завтрак</b>								
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	2,74	2,97	5,04	83,18	0,50	
1	Бутерброд с маслом	35	1,96	6,87	11,17	110,00	0,00	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,75	31,08	0,03	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>4,74</b>	<b>9,86</b>	<b>23,96</b>	<b>224,26</b>	<b>0,53</b>	
<b>2-ой завтрак</b>								
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80	
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,5</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>								
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	12,83	6,41	1,19	113,54	1,52	
299	Котлеты из говядины	60	7,71	4,77	6,45	98,20	0,91	
218	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,27	3,93	30,72	166,62	0,00	
390	Компот из яблок	150	0,10	0,01	24,19	71,00	2,31	
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>558</b>	<b>28,76</b>	<b>15,7</b>	<b>84,33</b>	<b>558,69</b>	<b>4,74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
229	Омлет натуральный	120	6,48	8,81	1,10	109,08	0,16	
57	Икра кабачковая	40	2,04	0,39	8,88	70,80	2,21	
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,53	3,91	6,56	79,17	0,47	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,35	0,00	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>330</b>	<b>14,63</b>	<b>13,31</b>	<b>26,2</b>	<b>306,4</b>	<b>2,84</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1323</b>	<b>48,40</b>	<b>38,90</b>	<b>152,30</b>	<b>1161,85</b>	<b>8,91</b>	

День: десятый — Пятница  
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		сад	сад	Белки	Жиры	Углеводы	сад	сад	сад	сад	
<b>Завтрак</b>											
101	Суп молочный с пшеном	150	2,91	3,97	10,40	89,00	1,00				
1	Бутерброд с маслом	35	1,96	6,87	11,17	110,00	0,00				
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2,00	10,63	70,00	0,98				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>7,2</b>	<b>12,84</b>	<b>32,2</b>	<b>269,00</b>	<b>1,98</b>				
<b>2-ой завтрак</b>											
418	Сок фруктовый	100	0,27	0,03	17,81	72,50	0,80				
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>	<b>17,81</b>	<b>72,50</b>	<b>0,80</b>				
<b>Обед</b>											
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,73	6,05	7,73	103,00	6,24				
294	Бефстроганов из говяжьего языка	120	14,63	11,05	2,91	169,74	0,84				
336	Картофель отварной	100	2,04	3,20	13,63	105,57	12,11				
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	0,01	9,98	37,40	0,27				
37	Овощи консервированные (Помидоры)	20	0,27	0,00	0,50	3,15	0,00				
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	8,90	46,20	0,00				
	Хлеб пшеничный	24	2,11	0,26	12,88	63,13	0,00				
	<b>Итого обед:</b>	<b>638</b>	<b>23,79</b>	<b>20,89</b>	<b>56,53</b>	<b>528,19</b>	<b>19,46</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
251	Запеканка творожная/Джем	120/15	7,74	11,31	8,66	166,81	0,49				
12	Консервированная кукуруза	20	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72				
	Кондитерские изделия	20	1,23	1,51	8,93	161,67	0,93				
412	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	6,80	27,33	2,36				
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>10,2</b>	<b>15,305</b>	<b>27,6</b>	<b>395,53</b>	<b>7,5</b>				
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1453</b>	<b>41,46</b>	<b>49,065</b>	<b>134,14</b>	<b>1265,22</b>	<b>29,74</b>				