

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель СП ГБОУ СОШ

№13 г.о. Чапаевск – «Детский сад

№ 33 «Дружная семейка»

 Казаченко В.А.

«11» сентября 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №13 г.о.

Чапаевск

 Воронкова В.К.

«11» сентября 2021 г.

Основное (организованное) меню на 10 дней

для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет

и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым пребыванием),

посещающих структурное подразделение

ГБОУ СОШ №13 г.о. Чапаевск –

«Детский сад № 33 «Дружная семейка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 1	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0	247
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,85	36,67	47,06	53,4	40,17	49,2	716,7	813,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	180	200	1.8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	б/н
Итого за второй завтрак		180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	
О Б Е Д	Суп с клецками с говядиной тушеной высшего сорта	180	200	3,3	4,8	7,4	8,3	9,2	10,3	68,4	72,3	151
	Сельдь с гарниром	50	70	8	11	11	13	0,06	0,1	123,0	145,3	24
	Картофельное пюре	120	150	3,3	3,8	5,2	7,2	19,5	22,5	156	183	216
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		530	750	17,4	23,1	24,2	29,6	56,76	62,5	473,8	533,7	
Уплотнен ный полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	8,2	10,3	7,3	8,1	8,5	9,6	226,3	268,2	271
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		330	400	8,36	11,9	7,3	8,1	13,4	14,9	301,6	357,5	
Итого за день		1421	1836	60,41	73,27	78,56	91,1	132,63	149,8	1615,4	1851,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша молочная ячневая с маслом и сахаром	150	200	5,2	6,3	7,3	7,9	22,4	27,5	179,6	218,8	267
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	31,35	35,57	45,66	51,9	42,17	50,3	731,4	822,3	
Второй завтрак	Печенье	40	60	1,4	1,6	0,4	0,8	20,7	21,6	84,53	89,1	б/н
	Вишневый морс	180	200	0	0	0	0	6,9	7,5	36,8	39,1	261
Итого за второй завтрак		220	260	1,4	1,6	0,4	0,8	27,6	29,1	121,33	128,2	
	Суп свекольник с курицей и сметаной	180	200	2,6	3,2	4,2	5,1	13,8	17,3	102,1	126,5	136
	- сметана 15%	7	10									
	Плов с мясом курицы	160	220	7,6	8,9	8,2	10,5	5	8,1	165,8	189,6	173
	Кисель	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	58,3	73,2	247
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		617	820	13,15	15,87	18,7	22,6	55	66,6	467,8	540,3	
Уплотнен ный полдник	Булочка «Домашняя» сдобная	100	120	25,7	32,5	14,8	16,4	44,8	52,7	403,3	438,6	583
	Чай с сахаром	180	200	0,18	1,8	0,4	0,6	5,1	5,8	76,8	83,7	270
Итого за уплотнен ный полдник		280	320	25,88	34,3	15,2	17	49,9	58,5	480,1	522,3	
Итого за день		1498	1886	71,78	87,34	79,96	92,3	174,7	204,5	1801,17	2013,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,4	6,8	6,4	6,9	22,4	27,5	169,5	193,6	270
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	31,55	36,07	44,76	50,9	42,17	50,3	721,3	797,1	
Второй завтрак	Яблоко	95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	б/н
Итого за второй завтрак		95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
ОБЕД	Суп «Щи» с курицей	180	200	8,2	10	6,4	7,3	16	18	146,3	157,2	55
	Азу по татарски с курицей	160	220	20,2	24	15,5	16	11,5	17,3	260	304	163
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		570	750	31,2	37,5	22,5	24,4	55,5	64,9	532,7	594,3	
Уплотнен ный полдник	Омлет	110	130	28,4	34,5	0,5	0,8	36,2	37,4	183,6	275,6	117
	Чай с сахаром.	180	200	0,1	0,3	0	0	3,2	3,3	56,72	68,5	270
Итого за уплотнен ный полдник		290	330	28,05	34,8	0,5	0,8	39,4	40,7	240,32	344,1	
Итого за день		1336	1666	91,7	109,37	68,66	77,1	150,07	171,9	1567,32	1811,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшенинная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,5	7,4	2,6	3,2	29,3	33,6	179	192	103
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	36,67	41,66	47,1	47,5	55,3	713,2	780,9	
Второй завтрак	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	247
Итого за второй завтрак		180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	
	Суп картофельный с бобовыми (горох/фасоль) с курицей.	180	200	2,2	2,6	3,8	4,8	8,5	9,8	96,8	100,5	87\149
	Рыба тушенная с овощами	60	80	2,5	4,1	6,7	8,5	90,9	104	196,3	206,1	151
	Рис пропаренный отварной с маслом	120	150	1,6	3,2	2,4	4,1	16,4	20,3	93,2	104,4	37
	Компот из с/фруктов	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,5	53	73,9	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		630	810	9,5	13,8	17,5	14,1	150,5	173,7	563,1	617,5	
Уплотнен ный полдник	Плюшка сдобная с сахаром	100	120	25,7	32,5	14,8	16,4	44,8	52,7	403,3	438,6	288
	Чай с сахаром	180	200	0,18	1,8	0,4	0,6	5,1	5,8	76,8	83,7	270
Итого за уплотнен ный полдник		280	320	25,86	34,1	14,8	16,4	5	58	478,6	527,9	
Итого за день		1471	1816	70,71	88,17	74,96	78,8	221	308,6	1848,9	2038,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 5	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша манная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,2	6,2	7,4	8,9	20,2	25,6	168,5	194,9	98
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Какао напиток с сахаром и молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	242
Итого за завтрак		381	486	32,05	35,47	46,46	52,8	38,37	47,3	702,7	783,8	
Второй завтрак	Вафли	30	40	2	2,5	6	7,1	15,2	18,3	123,3	148	б/н
	Чай без сахара	180	200	0	0	0	0	6,9	7,5	36,8	39,1	б/н
Итого за второй завтрак		210	240	2	2,5	6	7,1	22,1	25,8	160,1	187,1	
О Б Е Д	Суп гречневый с мясом и сметаной	180	200	2,4	3	4	4,6	13,3	15,7	105,8	163,5	39
	Тефтели из мяса «Ежики»	50	70	6	8,3	12,5	13,6	35,6	43,6	104,9	153,2	355
	Рагу овощное (морковь , капуста, лук)	120	150	2,8	3,6	4,8	5,7	8,2	10,4	110,5	147,6	211
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		580	750	14	18,4	21,9	25	85,1	99,3	450,6	597,4	
Уплотнен ный полдник	Лапшевник с яйцом.	70	80	5,7	5,9	9,5	10	1,4	1,8	114	123	185
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		250	280	5,86	7,5	9,5	10	6,3	7,1	189,3	212,3	
Итого за день		1421	1756	53,91	63,87	83,86	94,9	151,87	179,5	1502,7	1780,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 6	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	150	200	13,8	19,8	4,6	7,1	8,7	11,4	112,6	119,1	297 121
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		377	480	17,45	23,7	14,16	51	26,9	33,1	646,8	708	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	б\н
Итого за второй завтрак		180	200	1,1	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	
О Б Е Д	Салат из квашенной капусты с луком	40	60	2,2	3,4	1	3	8,4	9,3	87,4	97,2	7
	Суп рыбный «Лосось»	180	200	8,17	10,1	3,3	4,9	16	18	146,7	157,2	44
	Картофельное пюре с маслом	120	150	3,3	3,8	5,2	7,2	19,5	22,5	156	183	216
	Компот из с/фруктов	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,4	52	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		570	740	16,2	20,37	10	15,9	76,2	86,6	433,6	570,5	
Уплотнен ный полдник	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	200	8,3	11,7	7,3	9,6	8,5	13,8	132,9	261,7	247
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		330	400	8,5	13,3	7,3	9,6	13,4	19,1	208,2	351	
Итого за день		1461	1826	66,45	84,04	60,96	76,5	116,5	138,8	1376	1726,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 7	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,2	6,9	5,8	6,3	22,4	27,5	179,6	218,8	270
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком.	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	36,17	44,16	50,3	42,17	50,3	731,4	822,3	
Второй завтрак	Печенье	40	60	1,4	1,6	0,4	0,8	20,7	21,6	84,53	89,1	б/н
	Морс вишневый	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	
Итого за второй завтрак		222	260	1,7	5,2	0,5	2	38,7	43,2	178,53	201,1	
	Суп картофельный с курицей и сметаной	180	200	3,8	4,6	6,2	6,8	15,4	16,9	136,5	159,6	48
	- сметана 15%	7	10									
	Вермишелево – куриная запеканка	160	200	16,2	23,6	18,1	19,5	6	8,2	228	302	110
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		637	830	24,5	34,4	33	37,8	66,3	74,4	644,5	766,1	
Уплотнен ный полдник	Вареники ленивые из творога	120	150	4,6	5,3	2,7	3,1	22,3	26,4	119	127	123
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,3	0	0	3,2	3,3	56,72	68,5	270
Итого за уплотнен ный полдник		300	350	4,7	5,6	2,7	3,1	25,5	29,7	175,7	195,5	
Итого за день		1540	1926	63,25	81,37	80,36	93,2	172,67	197,6	1730,13	1985	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 8	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	5,5	6,7	9	9,7	32,5	40,7	229,4	284,2	274
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	35,97	48,06	53,6	50,7	62,4	763,6	873,1	
Второй завтрак	Ягодный морс	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	269
Итого за второй завтрак		95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
О Б Е Д	Рассольник домашний на курином бульоне	180	200	1,6	1,8	4,2	5,2	10,2	12,3	85	96	137
	Рыба запеченная с овощами	60	100	20,5	24	11,5	13,4	20,2	23,6	260	204	151
	Рис отварной со сливочным маслом	100	130	1,6	3,2	2,4	4,1	16,4	20,3	93,2	104,4	37
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		570	760	25	29,3	16,3	36	58,4	65,5	471,4	433,1	
Уплотнен ный полдник	Ватрушка сладкая с творожным фаршем	120	150	4,6	5,3	2,7	3,1	22,3	26,4	119	127	560
	Чай с сахаром .	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		330	400	7,3	9,9	6,5	7,5	30,1	34	259,2	293,1	
Итого за день		1376	1746	65,55	76,17	71,76	98,1	152,2	177,9	1567,2	1675,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 9	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша «Геркулес» молочная	150	200	4,4	5,8	2,6	3,5	21,6	28,8	159,4	193,6	100
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	30,55	35,07	40,96	47,5	42,17	50,3	711,2	797,1	
Второй завтрак	Кисель плодово - ягодный (концентрат)	180	200	1,2	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	247
Итого за второй завтрак		180	200	1,2	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	
О Б Е Д	Свекольник с курицей со сметаной	180	200	2,4	3	4	4,6	13,3	16,4	142,6	152,6	27
	- сметана 15%	7	10									
	Гуляш из курицы	60	80	7,5	8,4	4,6	8,3	62,3	75,2	305	316,4	373
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6	7,4	8	9,5	22	27,5	182,5	225	247
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,7	0	0	15,5	18,7	35,2	42,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		417	770	29	33,7	31,8	38,5	108,9	129,4	1092,8	1223,9	
Уплотнен ный полдник	Булочка сдобная	110	130	8,1	8,8	10,3	15,3	60	64,8	347	356	582
	Чай с сахаром и молоком.	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	502
Итого за уплотнен ный полдник		290	330	8,3	10,4	10,3	15,3	64,9	70,1	422,3	445,3	
Итого за день		1268	1786	69,05	80,47	83,06	101,3	224,4	259,1	2313,7	2563,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 10	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Вермишель молочная жидкая с маслом	150	200	5,2	6,3	7,3	7,9	22,4	27,5	179,6	218,8	171
	Батон пшеничный с маслом	47	80	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,05	35,57	46,36	51,8	40,57	49,2	713,8	807,7	
Второй завтрак	Яблоко	95	100	1,5	1,7	0,5	0,7	21	26	96	101	б/н
Итого за второй завтрак		95	100	1,5	1,7	0,5	0,7	21	26	96	101	
О Б Е Д	Суп рисовый с курицей и сметаной	180	200	4,4	5,3	6,3	7,5	37,1	42,5	164,7	264,3	125
	- сметана 15%	7	10									
	Капуста тушеная с курицей	180	230	34,2	36,6	58,3	62,1	93,6	99,6	384,2	482,8	210
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		637	820	42	46,2	69,3	75,1	161,1	174,4	727,6	936,5	
Уплотнен ный полдник	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0	93
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		220	260	13,26	16,7	15,6	17,6	76,2	88,6	391,9	438	
Итого за день		1333	1666	88,81	100,17	131,76	145,2	298,87	338,2	1929,3	2283,2	